E' FACILE SMETTERE DI FUMARE

se sai come farlo.

VISIT…

Questo libro è la chiave che vi permetterà di uscire dalla prigione del fumo con facilità.

Il metodo Easyway (letteralmente modo facile) non si basa su inutili tattiche intimidatorie, non fa appello alla forza di volontà né porta ad ingrassare, ma, capitolo dopo capitolo, dimostra come, sia il fumatore accanito sia quello occasionale possano, serenamente, liberarsi dalla schiavitù della nicotina per sempre.

Tutto quel che occorre per diventare felici non fumatori è solo il tempo di leggere queste pagine, come testimoniano i milioni di persone che l'hanno già letto, perché - nonostante sembri impossibile - mettere di fumare è facile, se sai come farlo.

Dopo più di trent'anni passati da fumatore, Allen Carr, ideatore dì Easyway, è oggi considerato un'autorità in merito al tabagismo, e dal 1983 il suo metodo ha aiutato milioni di persone in tutto il mondo a smettere di fumare.

Già tradotto in oltre venti lingue, questo libro è da anni tra i più venduti in molti paesi, e quest’edizione è per la prima volta disponibile in lingua italiana.

"Il metodo per smettere di fumare di maggior successo... "
Il Sole 24 ore

"Allen Carr distrugge il mito che smettere dì fumare sia difficile"
The Times

GRAZIE!

"Finirai come lui!".

La voce di mia madre attraversa gli anni: la rivedo indicare col capo la direzione del tavolo al quale sta seduto un uomo, fragile e ansimante.

Quell'uomo era mio padre, ridotto ad un'ombra dall'enfisema e dalla bronchite cronica. Ma io lo guardavo senza veramente vederlo, e poco dopo aprivo la finestra della mia stanza sulla nebbia milanese, aspirando a pieni polmoni non solo l'umidità invernale ma la prima boccata di una sigaretta.

Erano passati oltre vent'anni dal mio primo tiro: vent'anni di bugie, di paure, di finti o veri tentativi di smettere, tutti comunque falliti: vent'anni quotidianamente scanditi dal pendolo (sì, un po' alla E. A. Poe) che oscilla nella mente di ogni fumatore:

"Oddio! Devo trovare un tabaccaio! Ho solo due sigarette!", tic.

"Non ne posso più! Se solo riuscissi a fumarne tre o quattro! Ecco! Sarà senz'altro un cancro ai polmoni!", tac.

Ed il pendolo non si sarebbe mai fermato, tic-tac fino alla fine.

Ma un giorno, quasi quindici anni fa, qualcuno mi diede il numero di telefono di un certo Allen Carr dicendomi "Mio marito, che fumava come una ciminiera, è andato da questo signore che ha chiacchierato per un pomeriggio e da allora non fuma più ed è felicissimo".

Qualche giorno dopo mi ritrovai con altri cinque o sei fumatori nel salotto del signor Carr. Ovunque vi erano copie del suo libro (lo stesso che avete in mano voi) e montagne di lettere in varie grafie e stili ma con un unico messaggio: "Grazie Mr. Carr per avermi aiutato/salvato/liberato...".

Inizialmente scettica e terrorizzata, ascoltai Allen parlare per qualche ora. Ogni frase però, a poco a poco, svitava i congegni del "pendolo", rivelandone il diabolico meccanismo. Lentamente, parola dopo parola, iniziai a capire le associazioni mentali e le trappole culturali che erano state le sbarre della mia prigione per più di vent'anni.

Al contrario di quel che avevo fatto con mio padre, ora non solo guardavo ma riuscivo anche a vedere: ed era tutto così chiaro, così ridicolmente ovvio e facile.

Poco dopo mi accorsi che il pendolo era muto, si era finalmente fermato!

E il messaggio non cambia, sia che arrivi attraverso il libro o per mezzo delle sessioni, perché la struttura della trappola non cambia.

Fu qualche anno più tardi, ricordando mio padre e quel lungo periodo della mia vita rovinato dal fumo, che decisi di aiutare a diffondere la buona novella, nella speranza che, ai milioni di persone che in varie parti del mondo hanno smesso con questo metodo, se ne aggiungano, grazie al libro o alle sessioni, centinaia di migliaia anche qui in Italia.

Vorrei ora ringraziare, in primo luogo, mio figlio che, quando aveva pochi mesi, fu la molla che mi fece cercare l'aiuto di Allen e, in secondo luogo, il signor Carr stesso senza il quale non solo non sarei qui a scrivere tutto questo ma probabilmente... non sarei proprio qui. GRAZIE !

Francesca Cesati Londra, marzo 2003

Allen Carr è nato in Inghilterra dove, negli anni '50, iniziò a svolgere la sua professione di commercialista. Nonostante il successo raggiunto, però, era consapevole che la sua dipendenza dalle sigarette lo stava distruggendo; era infatti arrivato a fumarne anche 100 al giorno. Aveva provato moltissime volte a smettere usando sia la forza di volontà sia altri sistemi, ma ogni volta aveva fallito.

Nel 1983 trovò, però, quello che tutti i fumatori desiderano: un modo facile per smettere di fumare (The Easy Way to stop smoking).

Qualche anno dopo abbandonò la sua carriera per dedicarsi completamente ad aiutare altri fumatori a liberarsi dalla schiavitù. Oggi gode di fama internazionale grazie al successo e alla serietà del suo metodo.

Questo libro, scritto nel 1985, è stato tradotto in più di venti lingue e ha venduto oltre 5 milioni di copie.

Migliaia e migliaia di fumatori hanno smesso di fumare felicemente, anche partecipando ad uno dei seminari che si tengono nei Centri ALLEN CARR'S EASYWAY. Queste sessioni offrono inoltre una garanzia di rimborso totale.

Ai fumatori che non sono riuscito a curare di persona, con la speranza che questo libro possa aiutarli a uscire dalla trappola,
a Sid Sutton, ma soprattutto a Joyce.

Indice

Pag. 5	Prefazione	
Pag. 6	Avvertenze	
Pag. 8	Introduzione	
Pag. 10	Capitolo 1	II peggior fumatore che abbia mai incontrato
Pag. 12	Capitolo 2	II metodo facile
Pag. 14	Capitolo 3	Perché è così difficile smettere?
Pag. 17	Capitolo 4	La trappola diabolica
Pag. 19	Capitolo 5	Perché continuiamo a fumare?
Pag. 20	Capitolo 6	L'assuefazione alla nicotina
Pag. 25	Capitolo 7	II lavaggio del cervello e il compagno nascosto...
Pag. 29	Capitolo 8	Alleviare i sintomi d'astinenza
Pag. 30	Capitolo 9	Lo stress
Pag. 31	Capitolo 10	La noia
Pag. 32	Capitolo 11	La concentrazione
Pag. 33	Capitolo 12	II rilassamento..
Pag. 34	Capitolo 13	Le sigarette "multiuso"
Pag. 35	Capitolo 14	A cosa rinuncio smettendo di fumare?
Pag. 38	Capitolo 15	Una schiavitù autoimposta
Pag. 40	Capitolo 16	II risparmio settimanale
Pag. 42	Capitolo 17	La salute
Pag. 48	Capitolo 18	L'energia
Pag. 49	Capitolo 19	Mi rilassa e mi dà sicurezza
Pag. 50	Capitolo 20	Quelle ombre sinistre e inquietanti
Pag. 51	Capitolo 21	I vantaggi del fumatore
Pag. 53	Capitolo 22	II metodo della forza di volontà
Pag. 58	Capitolo 23	Attenzione a fumarne meno
Pag. 61	Capitolo 24	Solo una
Pag. 62	Capitolo 25	Fumatori occasionali, giovani e non fumatori
Pag. 67	Capitolo 26	II fumatore che si nasconde
Pag. 69	Capitolo 22	Un'abitudine collettiva
Pag. 70	Capitolo 28	II momento giusto
Pag. 73	Capitalo 29	Sentirò la mancanza della sigaretta?
Pag. 75	Capitolo 30	Ingrasserò?
Pag. 76	Capitolo 31	Evitare i falsi incentivi
Pag. 78	Capitolo 32	II metodo facile per smettere
Pag. 81	Capitolo 33	II periodo di astinenza
Pag. 84	Capitolo 34	Solo un tiro
Pag. 85	Capitolo 35	Sarà più difficile per me?
Pag. 86	Capitolo 36	I principali motivi di insuccesso
Pag. 87	Capitolo 37	I surrogati
Pag. 89	Capitolo 38	Devo evitare le tentazioni?
Pag. 91	Capitolo 39	II momento della rivelazione
Pag. 93	Capitolo 40	L'ultima sigaretta
Pag. 95	Capitolo 41	Ultimo avvertimento
Pag. 96	Capitolo 42	Vent'anni d'esperienza
Pag. 100	Capitolo 43	Aiuta i fumatori rimasti sulla nave che affonda
Pag. 102	Capitolo 44	Consigli per i non fumatori
Pag. 103	Conclusione. Aiutate anche voi a porre fine a questo scandalo....	
Pag. 105	Avviso finale	
Pag. 105	Centri ALLEN CARR'S EASYWAY.	

Prefazione

Immagina che ci sia un metodo magico che permetta a tutti i fumatori, compreso te, di smettere di fumare:

- immediatamente,
- definitivamente,
- senza particolari crisi di astinenza,
- senza far ricorso a tecniche traumatiche, farmaci, terapie fisiologiche o artifici,
- senza ingrassare.

Immagina inoltre che:

- tu non senta una sensazione di privazione o tristezza,
- possa da subito partecipare con maggior piacere a feste, cene, etc…,
- risenta più sicuro e più capace di affrontare situazioni problematiche,
- possa concentrarti più facilmente,
- non debba passare il resto della vita cercando di resistere alla tentazione di accenderti una sigaretta,
- non solo trovi facile smettere ma trovi piacevole farlo nel momento stesso in cui spegni l'ultima sigaretta.

Se esistesse un tale metodo lo useresti? Saresti sciocco se non lo facessi.

Ma ovviamente tu non credi alla magia e neanche io. Nonostante ciò quel metodo esiste davvero e si chiama EASYWAY. Infatti non si tratta di magia, anche se potrebbe sembrarlo; e certamente mi sembrò tale quando lo scoprii, e so che milioni di ex fumatori che hanno smesso usandolo lo ritengono magico.

Senza dubbio sei ancora molto scettico e non accetti le mie affermazioni iniziali. Non preoccuparti: ti reputerei un sempliciotto se fosse il contrario. D'altra parte però non fare l'errore di scartarle a priori perché le ritieni esagerate.

Probabilmente stai leggendo questo libro perché ti è stato raccomandato da qualcuno che lo ha già letto oppure che ha smesso di fumare partecipando a una sessione EASYWAY. Non ha importanza se la raccomandazione ti è arrivata direttamente o attraverso una persona cara che è preoccupata per te.

L'importante è che tu lo legga.

Come funziona EASYWAY? Non è semplice descriverlo in due parole.

Generalmente quando un fumatore decide di smettere di fumare viene immediatamente assalito dal panico perché è convinto che non riuscirà a resistere, ed è inoltre sicuro che, se anche per miracolo dovesse farcela, dovrà soffrire le pene dell'inferno per un periodo indefinito. Pensa anche che la vita sarà meno piacevole, che non sarà più in grado di concentrarsi o far fronte a situazioni difficili e che, anche se magari non fumerà più, non sarà comunque mai libero e per il resto della vita dovrà cercare di resistere alla tentazione di accendersi ogni tanto una sigaretta.

Invece l’80% dei fumatori che partecipa alle nostre sessioni, la cui durata è di qualche ora, se ne va già felice non fumatore. Come otteniamo questo successo? Certo non ripetendogli che corre dei rischi terribili per la salute, che spende un mucchio di soldi, che fumare è disgustoso e spiacevole e che è uno sciocco a non smettere.

Non lo trattiamo da imbecille ripetendogli quello che già sa! In fondo non si fuma per le ragioni per cui non dovremmo farlo, che sono quelle appena elencate. Per smettere è necessario smantellare le ragioni per le quali si fuma, ed è questo quello che EASYWAY fa. Una volta eliminato il desiderio di fumare smettere è facile e non occorre alcuna forza di volontà.

In Italia EASYWAY è presente sia come sessione sia, ora, come libro. Va comunque detto che in qualunque forma appaia, il metodo è fondamentalmente lo stesso; si tratta semplicemente di una questione di scelta personale.

Tu hai iniziato a sfogliare un libro che potrebbe salvarti e cambiarti la vita, non chiuderlo. Milioni di persone in tutto il mondo hanno smesso di fumare semplicemente leggendolo. Quindi... volta pagina.

Avvertenze

Forse hai qualche timore nel leggere questo libro. Forse, come la gran parte dei fumatori, il solo pensiero di smettere di fumare ti terrorizza e, anche se hai intenzione di smettere, "oggi" non è mai il giorno giusto per te.

Se aspetti che ti parli delle problematiche legate al fumo, dei suoi danni e dei costi, o che ti dica che sei uno stupido mollusco privo di volontà... beh! resterai deluso.

Queste tattiche non mi avevano mai aiutato a smettere, e se avessero aiutato te, avresti già smesso. Alcune delle cose che sto per dirti ti parranno difficili da accettare ma, quando arriverai alla fine del libro, non solo le crederai vere ma ti chiederai come è stato possibile che ti abbiano lavato il cervello per farti credere altrimenti.

E' credenza popolare, errata, che scegliamo di fumare, ma in effetti il fumatore ha la stessa libertà di scelta che ha, ad esempio, un alcolista di diventare tale o un eroinomane di sprofondare nella tossicodipendenza. È vero che abbiamo scelto di accendere quelle prime sigarette, così come occasionalmente io scelgo di andare al cinema, ma questo non vuol dire che io voglia trascorrere il resto dei miei giorni in una multisala.

Rifletti un attimo sulla tua vita e dimmi quando hai deciso che, in alcune occasioni, non avresti potuto goderti una cena o una festa senza fumare, o non saresti stato capace di concentrarti o far fronte ai problemi senza le sigarette? Quando hai deciso che avevi bisogno delle sigarette non più solo in certe occasioni ma sempre, altrimenti ti saresti sentito insicuro e in preda al panico?

La risposta è ovviamente: mai.

Come tutti gli altri fumatori sei stato attirato nella trappola più diabolica e raffinata che l'uomo, con l'aiuto della natura, sia riuscito a congegnare. La trappola della nicotina. E quel che tiene nella trappola è la paura! Paura che, se si cerca di smettere, si andrà incontro ad un periodo, di lunghezza indefinita, di depressione, privazione e crisi di astinenza prima di essere liberi. Paura che le cene e le feste non saranno mai altrettanto piacevoli senza le sigarette. Paura che non potremo più concentrarci, o far fronte ai problemi o sentirci altrettanto sicuri senza la nostra "stampella". Paura che la nostra personalità e il nostro carattere cambieranno.

Ma soprattutto paura che se si è fumatori lo si resterà per tutta la vita, che non saremo mai completamente liberi, e che, se mai dovessimo smettere, passeremo il resto della vita a desiderare ogni tanto la sigaretta occasionale.

Se, come ho fatto io, hai già provato i sistemi convenzionali per smettere di fumare (quelli che io chiamo il "Metodo della Forza di Volontà") e ne hai già sperimentato il fallimento e la delusione, non solo manterrai queste paure ma sarai convinto che non potrai mai smettere.

Se in questo momento ti senti timoroso, in preda al panico o pensi che non sia il momento giusto, ti assicuro che tali stati d'animo sono generati dalla paura, creata e non alleviata dalla sigaretta stessa.

Non hai mai deciso di cascare nella trappola della nicotina che, come tutte le trappole, è congegnata in modo che tu ci rimanga. Chiediti un po' se quando hai acceso le prime sigarette hai deciso di diventare un fumatore e di restarlo fino a questo momento.

Allora, quando smetterai? Domani? L'anno prossimo? Smettila di prenderti in giro. Sappi che la trappola è strutturata in modo da imprigionarti per la vita, come ha imprigionato quei milioni di fumatori che non hanno smesso prima che il fumo li ammazzasse.

Questo libro è stato pubblicato per la prima volta in Inghilterra circa diciotto anni fa dalla Penguin Books ed è stato, e tuttora è, un bestseller in varie nazioni. Ho quindi diciotto anni di resoconti, esperienze e informazioni che testimoniano la validità del mio metodo al di là di ogni mia più rosea aspettativa. Sono però emersi due aspetti di EASYWAY che mi hanno preoccupato. Parlerò del secondo più avanti; il primo è invece illustrato dai seguenti stralci presi da alcune lettere che ho ricevuto:

"Non credevo alle sue affermazioni e mi scuso ora dei miei dubbi. In effetti, come Lei aveva preannunciato, smettere di fumare è stato semplice e piacevole. Ho dato copie del suo libro ai miei amici e familiari fumatori ma non capisco perché non lo leggano".

"Un amico ex fumatore mi ha dato il suo libro otto anni fa e il mio unico rimpianto è di aver sprecato otto anni ".

"Ho appena finito di leggere il suo libro. Sono passati solo quattro giorni e mi sento benissimo. So che non avrò mai più bisogno di fumare. Ho iniziato a leggerlo cinque anni fa ma, arrivata a metà, mi sono spaventata: sapevo che se avessi continuato a leggere avrei smesso di fumare. Non sono stata sciocca?"

No, la giovane donna dell'ultima lettera non è stata sciocca. Stai attento. Quello che abbiamo di fronte è un problema del tipo se è nato prima l'uovo o la gallina. Tutti i fumatori vorrebbero smettere e possono trovare facile e piacevole farlo; è solo la paura - come ho detto prima - che impedisce loro di provare, e il più grande vantaggio che si ottiene dallo smettere di fumare è proprio liberarsi da tale paura. Ma non te ne libererai fino a quando non finirai il libro. Anzi - come per la signora della lettera - quella paura potrebbe aumentare pagina dopo pagina impedendoti di completarne la lettura.

Tu non hai deciso deliberatamente di cascare nella trappola, ma sia ben chiaro che non ne uscirai mai a meno che tu non prenda la decisione di farlo. Può essere che tu non veda l'ora di sméttere o che tu sia molto timoroso al pensiero di farlo ma, qualunque sia il tuo stato d'animo, ricordati che non hai assolutamente niente da perdere!

Se, una volta finito il libro, deciderai di continuare a fumare niente te lo impedirà. Non devi neanche diminuire il numero di sigarette o smettere mentre leggi. Riesci a immaginare come si deve essere sentito il Conte di Montecristo quando riuscì a fuggire dalla galera? Così mi sono sentito io quando sono scappato dalla trappola della nicotina. Così è come si sentono milioni di ex fumatori che hanno usato il mio metodo e così è come ti sentirai tu dopo aver letto l'ultima pagina. Forza!

Introduzione

Salverò il mondo dal fumo!

Lo dissi a mia moglie, la quale pensò che fossi impazzito. E comprensibilmente, dato che mi aveva visto varie volte cercare di smettere e poi fallire. L'ultimo tentativo risaliva a due anni prima, quando avevo resistito sei mesi; sei mesi d'inferno, e poi - non mi vergogno a confessarlo - avevo riacceso una sigaretta piangendo.

Piansi perché sapevo che ero condannato a fumare per il resto della vita. Quel tentativo mi era costato un tale sforzo e avevo sofferto così tanto da indurmi a pensare che non sarei mai più riuscito a riprovarci. Non sono un uomo violento, ma se in quel momento qualche accondiscendente ex fumatore fosse stato così stupido da dirmi che ogni fumatore può trovare facile, immediato e permanente lo smettere non so cosa gli avrei fatto, e sono anche convinto che qualunque tribunale composto da fumatori mi avrebbe assolto col verdetto di omicidio giustificabile.

Magari anche tu pensi sia impossibile smettere facilmente; se così fosse, ti prego di non buttar via questo libro, perché ti assicuro che può essere facile anche per te.

Ma torniamo a quando, appena spenta quell'ultima sigaretta, dissi a mia moglie non solo che ero un "non fumatore" ma, di più, che avrei salvato il resto del mondo dalle sigarette. Devo ammettere che in quel momento il suo scetticismo mi irritò, senza tuttavia diminuire la mia esultanza. Penso che la mia gioia nel sentirmi già un "non fumatore" alterò la mia percezione: oggi infatti capisco perché mia moglie Joyce e i miei amici mi ritennero pronto per il manicomio.

Se penso alla mia vita ho l'impressione che sia stata uria preparazione per risolvere il problema del fumo. Anche quegli odiosi anni di apprendistato e poi di attività come contabile sono stati fondamentali nell'aiutarmi a capire i misteri della trappola. Si dice che è impossibile ingannare tutti per sempre ma proprio questo, a mio giudizio, è quello che l'industria del tabacco è riuscita a fare per decenni.

Penso anche di essere il primo ad aver capito la natura della trappola; so che mi penserai presuntuoso ma aggiungo subito che il merito di tutto non è mio bensì delle circostanze della mia vita.

La data fatidica fu il 15 luglio 1983. Non sono mai fuggito da Alcatraz, ma credo che chi l'ha fatto abbia provato lo stesso senso di esultanza e di sollievo che provai io quando spensi l'ultima sigaretta.

Avevo capito di aver scoperto qualcosa che tutti i fumatori desiderano: un modo semplice per smettere di fumare.

Dopo averlo sperimentato su amici e familiari smisi di fare il commercialista e, da allora, mi sono dedicato esclusivamente ad aiutare altri fumatori a liberarsi dalla loro schiavitù.

La prima edizione del libro risale al 1985 e l'ispirazione venne da uno dei miei insuccessi, l'uomo di cui parlo al Capitolo 25. Venne da me due volte e in entrambe le occasioni finimmo col piangere. Era così teso che non riuscii a farlo rilassare a sufficienza per fargli assimilare appieno quel che gli dicevo. Allora pensai che se avessi messo tutto per iscritto avrebbe potuto leggerlo e rileggerlo quando e quanto voleva, e questo l'avrebbe aiutato a capire.

In questi anni ho continuato ad imparare cose nuove sul fumo e questa è l'introduzione alla terza edizione, ma i cambiamenti che ho apportato sono solo diretti ad affinare e rendere più chiaro il messaggio poiché la filosofia di base rimane inalterata.

Ho ricevuto anche delle critiche, e la lamentela che registro più frequentemente è “Con me non ha funzionato”; scopro poi che la persona in questione ha fatto esattamente l'opposto di quel che dico in metà delle mie istruzioni.

Immaginate di passare la vostra vita in un labirinto dal quale volete uscire e di cui io ho la mappa. Vi dico: "Girate a sinistra, poi a destra, etc.."; se saltate anche una sola istruzione non ne uscirete mai.

Un'altra critica che viene mossa al mio libro è quella di essere ripetitivo, ma non me ne pento. Come spiegherò, il problema principale non è la dipendenza fisica ma il lavaggio del cervello che

l'accompagna. Sembra ironico ma sono proprio i fumatori che si lamentano della ripetitività a non riuscire a smettere... Come mai?! mi domando.

Quando nel 1983 iniziai a condurre le sessioni, queste erano individuali; venivano a consultarmi solo i fumatori più disperati ed ero visto un po' come un "ciarlatano".
Ora - come ho detto - vi sono decine di Centri EASYWAY in varie parti del mondo; questo libro è stato tradotto in più di venti lingue e, al momento, ha venduto più di quattro milioni di copie. Nel 1997 venni invitato a partecipare al X Congresso Mondiale sul Tabagismo e la Salute organizzato a Pechino dall'O.M.S e, se non sbaglio, fui la prima persona senza una qualifica in medicina a ricevere tale onore.

Nonostante in questi anni abbia avuto talvolta scontri con la classe medica, con i cosiddetti "esperti", e con altre organizzazioni preposte alla tutela della salute del cittadino, dato che gli enti ufficiali non vedono di buon occhio che un "non addetto ai lavori" abbia risolto uno dei problemi sui quali sono impegnati da anni, il miglior complimento riguardo il libro è venuto proprio da un medico.
Mi ha semplicemente detto: "Vorrei averlo scritto io!"

Io sono fuggito dalla trappola venti anni fa, ora tocca a te. Non c'è motivo di sentirti depresso, nulla di terribile sta per succedere; anzi, stai per ottenere quello che ogni fumatore sulla faccia della terra vorrebbe: essere libero!

Capitolo 1

Il peggior fumatore che abbia mai incontrato

Forse è meglio che premetta le qualifiche che mi danno titolo a scrivere questo libro. Non sono né un medico né uno psicologo, ma le mie credenziali sono molto più appropriate: sono stato un fumatore accanito per trentatre anni. Negli ultimi anni ero arrivato a cento sigarette nei giorni peggiori e, comunque, mai meno di sessanta.

Dozzine di volte avevo cercato di smettere di fumare e una volta c'ero riuscito per sei mesi, durante i quali, però, continuavo ad arrampicarmi sui muri, a sedermi vicino a chi fumava per sentire l'odore del tabacco e a viaggiare sui treni nelle carrozze fumatori.

La maggior parte dei fumatori quando pensa alla salute dice: "Smetterò prima che mi succeda qualcosa". Io, invece, ero certo che il fumo mi avrebbe ucciso. L'incessante tosse mi causava un costante mal di capo, sentivo il continuo pulsare della vena che attraversa verticalmente la fronte e, a dire il vero, mi aspettavo che da un momento all'altro esplodesse e che sarei morto per una emorragia cerebrale. Ero preoccupato, ma questo non mi aiutava.
Anzi, avevo perfino rinunciato a cercare di smettere, e non tanto perché mi piacesse fumare. Non ho mai avuto quest'illusione che invece, prima o poi, la stragrande maggioranza dei fumatori ha; anzi, ho sempre detestato il gusto e l'odore del fumo, ma credevo che le sigarette aiutassero a rilassarmi, mi dessero coraggio e sicurezza e, del resto, ero sempre stato triste e avvilito quando avevo provato a smettere perché non riuscivo a pensarmi felice senza fumare.

Un giorno mia moglie fissò un appuntamento con un ipnoterapeuta. Non sapendo nulla di ipnotismo vi andai assolutamente scettico, immaginandomi sguardi fissi, voci suadenti e l'oscillare di pendolini. Le mie convinzioni riguardo il fumo erano più o meno come quelle di tutti i fumatori, ma di una cosa ero certo: di non avere un carattere debole. Ero in grado di gestire ogni evento della mia vita, ma per il fumo erano le sigarette che gestivano me.

Pensavo che l'ipnosi comportasse il forzare la volontà e, sebbene non facessi resistenza (come tutti i fumatori volevo smettere), pensavo che nessuno sarebbe riuscito a convincermi che non avevo bisogno di fumare.

La seduta mi parve una perdita di tempo.

L'ipnoterapeuta mi fece fare tutto quel che si suppone accada a una seduta d'ipnoterapia: alzare il braccio, chiudere gli occhi, etc; ma non mi sembrò che succedesse qualcosa di rilevante: non mi addormentai, non caddi in trance. Tuttavia, dopo quell'esperienza, non solo non ho più fumato, ma ho anche vissuto con gioia il successivo periodo di astinenza.

Lascia che ti dica qualcosa prima che tu corra alla ricerca di un ipnoterapeuta.

L'ipnoterapia è un sistema di comunicazione e, se il messaggio che viene dato è sbagliato, non si smette di fumare. Evito di criticare il signore da cui andai perché se non l'avessi conosciuto non sarei qui oggi, ma devo dire che ho smesso di fumare nonostante lui e non grazie a lui. Non voglio neppure dare l'impressione che io disprezzi l'ipnosi; tutt'altro. Essa si basa, però, sulla forza di suggestione e può venir usata sia nel bene sia nel male.

Il mio consiglio è di non andare mai da un ipnoterapeuta che non ti sia stato raccomandato da qualcuno che conosci bene e che stimi.

Durante tutti quei terribili anni vissuti da fumatore ero convinto che la mia vita dipendesse dalle sigarette ed ero pronto a morire piuttosto che rinunciarvi. A volte, oggi, mi chiedono se ne sento mai la mancanza e la risposta è "Mai, mai, mai", anzi il contrario. Ho avuto una vita bellissima. Se fossi morto a causa del fumo non avrei potuto lamentarmi. Sono stato un uomo fortunato, ma la cosa più bella che mi sia successa è quella di essermi liberato dall'incubo, dalla schiavitù di dover vivere distruggendomi sistematicamente e di dover, oltretutto, pagare per questo "privilegio".

Vorrei chiarirti subito che non sono un mistico, che non credo alla magia o alle favole e, avendo una mente logica, quando ho smesso di fumare non riuscivo a capire cosa mi fosse successo dal momento che sembrava proprio una magia. Ho incominciato a documentarmi sull'ipnosi e sul fumo, ma

nulla sembrava spiegare il miracolo che mi era capitato. Perché quella volta era stato così ridicolmente facile smettere quando, in altre occasioni, avevo passato intere settimane nella più cupa depressione?

Impiegai parecchio tempo a capirlo, e questo perché affrontavo il problema dall'ottica sbagliata; cercavo cioè di comprendere perché era stato così facile, mentre avrei dovuto chiedermi come mai i fumatori trovano così difficile farlo. Si parla sempre dei terribili sintomi d'astinenza, ma quando ci pensavo non me li ricordavo: non c'erano stati, era solo una questione mentale.

La mia professione è ora quella di liberare altri fumatori dal vizio. Ho personalmente aiutato migliaia di persone e riscuoto un grandissimo successo.

Voglio che sia ben chiaro: non esiste un fumatore che non possa smettere. Finora non ho incontrato un solo fumatore che sia così dipendente (o meglio che creda di esserlo) come lo sono stato io. Non solo tutti possono smettere di fumare ma possono anche trovare facile farlo. È fondamentalmente solo la paura che ci spinge a continuare: la paura che la vita non sarà altrettanto piacevole senza le sigarette e la paura di sentirsi privati di qualcosa. La verità è, in realtà, l'esatto contrario: non solo la vita diviene enormemente più piacevole, ma si riacquistano cose alle quali, fumando, dobbiamo rinunciare: la salute migliore, la maggior energia e il risparmio economico, per non parlare di altri vantaggi ancora maggiori di cui diremo in seguito.

Tutti i fumatori possono trovar facile smettere, perfino tu! Tutto quello che devi fare è continuare a leggere queste pagine con la mente aperta, senza preconcetti; più riesci a capire e più troverai facile smettere. Ma anche se tu non dovessi capir nulla, basterà che tu segua le istruzioni che ti darò e ce la farai. Inoltre - e questo è importante! - non trascorrerai il resto della tua vita rimpiangendo le sigarette o sentendo che hai perso qualcosa, anzi continuerai a chiederti come hai potuto passare tutti questi anni fumando!

Attento: il mio metodo non funziona solo nei due casi seguenti.

1. QUANDO NON SI SEGUONO LE ISTRUZIONI

Alcuni trovano noioso il fatto che io sia così dogmatico su certe raccomandazioni. Dirò, per esempio, di non diminuire il numero di sigarette o di non usare surrogati come caramelle, gomme da masticare, etc. (soprattutto sostanze che contengono nicotina).

Il motivo della mia intransigenza è dovuto al fatto che so per esperienza quel che dico. Non nego che parecchie persone abbiano avuto successo con questi espedienti, ma ritengo l'abbiano avuto nonostante e non grazie ad essi. Ci sono persone che riescono a fare l'amore stando in piedi su un'amaca; ciò non toglie che questo non sia il modo più semplice. Tutto ciò che dico ha un fine: rendere facile smettere di fumare e assicurarsi il successo.

2. QUANDO NON SI CAPISCE

Non dare niente per scontato. Sii critico tanto su quello che scrivo quanto sulle tue idee e su ciò che la società ti ha insegnato sul fumo. Per esempio, se pensi che fumare sia un'abitudine chiediti come mai altre abitudini (alcune delle quali gradevoli) sono facili da lasciare, mentre un'abitudine dal sapore cattivo, che costa molto e che può ucciderci è così difficile da abbandonare.

Se pensi che ti piaccia fumare chiediti come mai puoi prendere o lasciare altre cose nella vita che sono infinitamente più piacevoli, ma devi avere le sigarette per non sentirti assalire dal panico.

Capitolo 2

Il metodo facile

Al contrario di altri metodi per smettere di fumare, che ci fanno sentire come se stessimo per scalare l'Everest e ci fanno passare settimane desiderando una sigaretta e invidiando gli altri fumatori, questo libro ha lo scopo di portarti a una disposizione mentale che ti farà sentire felice fin dal primo momento, come se fossi guarito da una terribile malattia.

Poi, col passare del tempo, più vedrai le sigarette e più ti chiederai come hai mai potuto fumare e guarderai chi lo fa non certo con invidia ma con pietà.

A meno che tu non sia un non fumatore o un ex fumatore, è essenziale che continui a fumare fino alla fine del libro. Questo potrebbe sembrarti una contraddizione, e ancor più te lo parrà quando ti spiegherò che le sigarette non ti danno assolutamente nulla.

Uno dei misteri che circonda il fumo consiste, ad esempio, in questo: quando stiamo fumando guardiamo la sigaretta e ci chiediamo perché fumiamo; per contro, quando non lo possiamo fare, riteniamo la sigaretta preziosa. Supponiamo comunque che, ti piaccia o no, ti consideri dipendente, nonché convinto di non poterti completamente rilassare o concentrare senza fumare. Quindi non cercare di smettere prima di aver finito il libro.

A mano a mano che leggerai ti accorgerai che la voglia di fumare diminuirà. Ma non fermarti a metà strada: sarebbe un gravissimo errore. Ricorda che tutto ciò che devi fare è seguire le istruzioni.

Questo libro è stato pubblicato per la prima volta nel 1985 e, dall'esperienza acquisita in questi anni, l'invito a continuare a fumare fino alla fine della lettura è quello che mi ha creato più problemi, come anche il Capitolo 28 relativo a "Il momento giusto". Quando smisi di fumare, sulla spinta del mio successo, smisero anche parecchi amici e familiari. Pensarono: "Se ce l'ha fatta lui, ce la possono fare tutti". Col passare degli anni, con una parolina qua e là, riuscii convincere anche quelli che non avevano smesso che era veramente splendido essere liberi!

Regalai una copia del libro ai più irriducibili. Pensavo infatti che, anche se fosse stato il libro più noioso mai dato alle stampe, l'avrebbero letto lo stesso, perché scritto da un amico. Rimasi quindi stupito e dispiaciuto quando, mesi più tardi, seppi che non si erano neanche presi la briga di finirlo.

Anzi, scoprii che una copia firmata, regalata a una persona che allora era un amico carissimo, non solo non era stata letta ma era stata data a qualcun altro. All'epoca ci rimasi molto male, ma avevo sottovalutato la terribile paura che la schiavitù del tabacco instilla nei fumatori; una paura che trascende l'amicizia e che quasi provocò il mio divorzio. Ricordo infatti mia madre dire a mia moglie: "Perché non minacci di lasciarlo se non smette di fumare?"; la risposta fu: "Perché se lo facessi mi lascerebbe!".

Mi vergogno a confessarlo, ma credo avesse ragione; tale è la paura generata dal fumo.

Mi sono reso conto ora che molti non finiscono il libro perché avvertono che, se lo facessero, smetterebbero. Alcuni ne leggono quotidianamente una riga, cercando di posporre il più possibile il "terribile giorno". So anche che molte persone vengono costrette dai loro cari a leggerlo. Ma rifletti un attimo. Cosa perdi se lo leggi? Non hai assolutamente nulla da perdere ma tutto da guadagnare! Una precisazione: se per caso non fumi da qualche giorno o settimana e non sai se ritenerti un non fumatore, un ex fumatore o un fumatore, continua a non fumare mentre leggi poiché sei già un non fumatore.

Tutto quello che dobbiamo fare è sincronizzare il tuo cervello con il tuo corpo e vedrai che alla fine del libro sarai un felicissimo non fumatore.

Il mio metodo è diametralmente l'opposto di quelli usuali, che consistono generalmente nell'elencare i grandi svantaggi del fumare e arrivare a dirsi: "Se riesco a stare senza sigarette per un periodo abbastanza lungo, poi il desiderio sparirà e io potrò tornare a godermi la vita, libero da questa schiavitù".

Questo è l'approccio logico al problema e migliaia di fumatori smettono ogni giorno usando una delle sue variazioni. È difficile però ottenere pieno successo in questo modo, e le ragioni sono le seguenti:

1. Il vero problema non è smettere di fumare; tutte le volte che si spegne una sigaretta lo si fa. Il primo giorno le motivazioni possono essere così forti da farti dire: "Basta, non voglio più fumare" (tutti i fumatori se lo ripetono continuamente) e le ragioni per farlo sono molto più valide di quanto ora tu possa immaginare. II vero problema è il secondo giorno, il decimo, il millesimo, quando in un momento di debolezza o di gioia o di sicurezza ti accendi una sigaretta e dopo questa, poiché fumare è in parte una tossicodipendenza, ne vuoi un'altra e ti ritrovi ad aver ricominciato.
2. I pericoli per la salute dovrebbero farci smettere e razionalmente ci diciamo: "Basta. Sei folle!" ma, paradossalmente, è proprio la consapevolezza di questi pericoli a renderci più difficile farlo. Fumiamo, per esempio, quando siamo nervosi. Dì a un fumatore che le sigarette lo uccidono e la prima cosa che farà... sarà accenderne una. Ci sono più mozziconi nei cortili dell'Istituto dei Tumori che in qualunque altro ospedale.
3. Tutte le ragioni per cui vorremmo smettere in effetti ce lo rendono più difficile, e ciò per due motivi:
    a. creano un senso di sacrificio, di perdita. Ci sentiamo sempre costretti a rinunciare al nostro amico, sostegno, vizio, piacere, comunque il fumatore veda la cosa;
    b. creano una specie di "cecità". Noi non fumiamo per le ragioni per cui dovremmo smettere.

La vera domanda da porci è allora: "Perché vogliamo o dobbiamo fumare?". EASYWAY consiste nell'ignorare inizialmente le ragioni per cui vorremmo smettere, confrontarci con il problema del fumo e chiederci:

1. cosa mi dà?
2. mi piace veramente?
3. è davvero necessario che io passi la mia vita a sborsare una fortuna per ficcarmi questa roba in bocca e soffocarmi?

La splendida verità è che fumare non ti dà assolutamente nulla e non offre alcun vantaggio. E non sto dicendoti che gli svantaggi del farlo sono superiori a quelli del non farlo; tutti i fumatori lo sanno. No, no. Sto proprio dicendoti che non vi è alcun vantaggio nel fumare. E se una volta veniva considerato almeno come un "di più" in occasioni sociali, oggi sono addirittura gli stessi fumatori a ritenerlo socialmente disdicevole.

Ogni fumatore cerca di giustificare razionalmente perché fuma, ma ogni ragione che espone è falsa e/o illusoria.

Il primo passo è quindi smantellare queste false illusioni; capirai allora che non rinunci assolutamente a nulla poiché, non solo non c'è nulla a cui rinunciare, ma ci sono fantastici guadagni da ottenere non fumando, e che salute e soldi sono solo due di questi guadagni.

Una volta smantellata la convinzione che la vita sarà meno piacevole senza le sigarette, e capito che invece lo sarà enormemente di più, una volta eliminata la sensazione di perdita e di sacrificio, allora potrai riprendere in considerazione la salute, il danaro e le altre ragioni per cui hai voluto smettere. Aver capito tutto questo ti aiuterà a ottenere quello che veramente vuoi: goderti la vita libero dalla schiavitù del tabacco.

Capitolo 3

Perché è così difficile smettere?

Come già sai, il mio interesse per l'argomento viene dal fatto che io stesso sono stato un accanito fumatore. Quando smisi mi sembrò una magia, perché i miei precedenti tentativi erano stati caratterizzati da settimane passate nella più nera depressione; ogni tanto avevo una giornata serena, che però spariva velocemente, inghiottita dalla disperazione. Era come cercare di uscire da un pozzo dalle pareti viscide e scivolose; usando unghie e denti sembra ogni tanto di essere arrivati vicino all'uscita; si vede un po' di luce e poco dopo ci si ritrova a scivolare nel buio. E, prima o poi, si riaccende una sigaretta, se ne constata il sapore schifoso e si ricomincia a chiedersi perché Io si deve fare.

Una delle domande che rivolgo ai fumatori che vengono alle sessioni è: "Vuole smettere di fumare?". In un certo senso è una domanda stupida: tutti i fumatori vorrebbero smettere. Se si chiede a un .fumatore accanito: "Se potessi tornare indietro a quando non fumavi, con tutto quel che sai adesso, cominceresti a fumare?". La risposta è sempre: "Assolutamente no!".

Chiedi a un fumatore convinto - cioè uno di quelli che non credono che il fumo faccia male, a cui non importa l'ostracismo sociale o la spesa (e ce ne sono ormai pochi) - se incoraggia i propri figli a fumare. La risposta è di nuovo: "Assolutamente no!".

Tutti i fumatori sentono di essere caduti in preda a qualcosa di malvagio. Nei primi tempi si pensa: "Prima o poi smetterò. Non oggi, domani!". Poi, lentamente, si arriva a pensare che non si abbia abbastanza forza di volontà o che ci sia qualcosa della sigaretta che dobbiamo avere per poterci godere la vita.

Come ho già detto, il problema non è spiegare perché è facile smettere, bensì spiegare perché è così difficile farlo. In realtà, il vero : problema è spiegare perché lo si fa; o come sia stato possibile che, in un certo periodo, più del 60% della popolazione fumasse.

L'intera questione del fumo è un enigma incredibile. L'unica ragione per cui iniziamo a fumare è che vediamo migliaia di persone che già lo fanno. Eppure, ciascuno di loro vorrebbe non aver mai iniziato e afferma che è una perdita di tempo e di soldi. È però difficile credere che non ne traggano piacere.

Associamo il fumo con l'età adulta e facciamo una gran fatica per diventarne schiavi noi stessi. Passiamo poi il resto della vita dicendo ai nostri figli di non farlo e cercando mille modi per smettere.

Sborsiamo inoltre una fortuna: una persona che fuma 20 sigarette al giorno spende, nell'arco della sua vita, circa 60.000 euro. Che cosa facciamo con questi soldi? (non sarebbe peggio se li buttassimo semplicemente nella spazzatura). Li usiamo per intasare sistematicamente i polmoni con catrame cancerogeno e ostruire e avvelenare i vasi sanguigni. Ogni giorno che passa priviamo sempre più di ossigeno i muscoli e tutti gli organi del corpo, e la conseguenza è che ci sentiamo sempre più letargici, sempre più carenti di energia.

Ci condanniamo a una vita con alito cattivo, denti neri, abiti bruciacchiati, portacenere disgustosi e una puzza repellente di tabacco stantio: ovvero una vita di schiavitù.

Trascorriamo metà della nostra esistenza, se siamo in posti dove non si può fumare (come cinema, teatri, uffici, ospedali) o se stiamo cercando di smettere o diminuire il numero delle sigarette, sentendoci tristi, convinti che ci manchi qualcosa. L'altra metà invece viene trascorsa in situazioni dove si può fumare, ma vorremmo non doverlo fare.

Che assurdo hobby è mai questo che, quando lo fai, vorresti non farlo e solo quando non lo puoi fare vorresti una sigaretta? È una vita passata a farsi trattare da gran parte della società come una specie di lebbroso, ma - quel che è peggio - è una vita che persone intelligenti e razionali spendono a disprezzare se stessi.

Il fumatore si disprezza: ogni volta che legge l'avviso del Ministero della Sanità sul pacchetto delle sigarette, ogni volta che ha la tosse o un dolore al torace, a ogni ricorrenza della "Giornata contro il Fumo", a ogni aumento del prezzo delle sigarette, a ogni articolo sul cancro, ogni volta che vede una

pubblicità contro l'alito pesante, ogni volta che è in compagnia di gente che non fuma. E che cosa ricava dal vivere con queste inquietudini, con questo peso? Niente, assolutamente niente!"

Piacere? Gioia? Rilassamento? Sostegno? Carica? Tutte illusioni, a meno che tu non consideri come un piacere indossare un paio di scarpe strette per godere quando le togli!

Devo ripeterlo: il vero problema non è solo spiegare perché si trovi difficile smettere di fumare, ma perché lo si faccia.

Probabilmente stai pensando: "Va bene. So tutto, ma una volta che si incomincia è molto difficile smettere". Ma perché è così difficile e perché lo facciamo? I fumatori passano la vita a cercare queste risposte.

Alcuni dicono che la risposta sta nelle crisi d'astinenza da nicotina. In verità questi sintomi sono così lievi (vedi Capitolo 6) che la maggior parte dei fumatori vive e muore senza neanche accorgersi di essere tossicodipendente.

Altri dicono che le sigarette sono molto gradevoli. Non lo sono. Sono oggetti schifosi e disgustosi. Chiedi infatti a qualunque fumatore che dice di fumare perché gli piacciono le sigarette se, nel caso restasse senza la sua marca preferita e ne avesse a disposizione solo una che trova sgradevole, smetterebbe di fumare. I fumatori sono disposti a fumare un pezzo di corda vecchia piuttosto che non fumare. Il piacere non ha nulla a che fare col fumo. A me piacciono le aragoste, ma non sono mai arrivato a dover andare in giro con venti aragoste appese al collo.

Nella vita ci sono altre cose che piacciono, ma non per questo ce ne sentiamo privati quando non le abbiamo.

Alcuni cercano profonde motivazioni psicologiche, teorizzando ad esempio sulla sindrome del ritorno al seno materno, il ciuccio. In realtà è vero il contrario, visto che il motivo banale per cui iniziamo a fumare è per far vedere che siamo "grandi", maturi. Se dovessimo farci vedere in pubblico con un ciuccio in bocca moriremmo d'imbarazzo!

Altri attribuiscono all'atto di inalare fumo o fuoco nelle narici una valenza simbolica opposta; lo vedono come un gesto di forza, di comando: giustificazione senza alcun fondamento. Una sigaretta accesa messa in un orecchio sembrerebbe ridicola, quindi ancora più ridicolo è metterla in bocca e aspirarne i fumi cancerogeni nei polmoni.

Altri dicono: "È qualcosa da fare con le mani". Allora perché accenderla?

"È una soddisfazione orale". Allora perché accenderla?

"Mi piace la sensazione del fumo che arriva ai polmoni", ma è un'orrenda sensazione e si chiama soffocamento.

Molti credono che il fumo possa alleviare la noia. Anche questo è falso. La noia è uno stato mentale; non vi è nulla di eccitante o interessante in una sigaretta.

Per trentatre anni la mia giustificazione è stata che la sigaretta mi rilassava, mi dava sicurezza e coraggio; eppure sapevo che mi stava ammazzando e mi costava una fortuna. Perché allora non sono andato dal mio medico chiedendogli qualche cosa di sostitutivo che mi rilassasse, mi desse coraggio e sicurezza? Non ci sono andato perché sapevo che mi avrebbe suggerito un sostitutivo. Le motivazioni che io davo per fumare non erano le mie ragioni, erano le mie scuse.

Alcuni dicono che fumano perché i loro amici lo fanno. Sei proprio così stupido? Se così fosse prega solo che i tuoi amici non incomincino a tagliarsi la testa per curarsi l'emicrania!

Quasi tutti i fumatori che riflettono sul fumo alla fine arrivano alla conclusione che è un'abitudine. Questa in effetti non è una spiegazione, ma poiché abbiamo scartato tutte le altre sembra essere la più plausibile. Sfortunatamente anch'essa è priva di logica. Durante tutta la vita cambiamo continuamente abitudini, alcune anche piacevoli.

Quello che ci fa pensare che fumare sia un'abitudine, e come tale difficile da perdere, è il lavaggio del cervello. Le abitudini sono così veramente difficili da togliere? In Gran Bretagna si guida a sinistra ma nel resto dell'Europa e in America la guida è a destra eppure si è immediatamente in grado di adattarsi al cambiamento, senza grandi problemi.

Questo, come molti altri esempi, dimostra che è pretestuoso dire che le abitudini sono difficili da spezzare, poiché la realtà è che prendiamo e perdiamo abitudini ogni giorno.

Allora perché troviamo così difficile liberarci da un'abitudine che ha un sapore schifoso, ci uccide, ci costa, è disgustosa e puzzolente e della quale vorremmo comunque liberarci, quando tutto quello che occorre fare è smettere di farlo? La risposta è che non è un'abitudine ma una tossicodipendenza, e questo fa apparire così difficile riuscirci.

Magari ora pensi che quel che ho appena detto spieghi in realtà perché sia così arduo smettere. In effetti spiega solo perché gran parte dei fumatori trova difficoltoso farlo e il motivo è che non capiscono il meccanismo della tossicodipendenza. La ragione di fondo per cui si fuma è che ci si convince che ci piaccia veramente farlo e/o che se ne ottenga un vero sostegno e che quindi si perderà qualcosa se mai si dovesse smettere.

La fantastica verità è che, una volta compresa la natura della dipendenza dalla nicotina e le vere ragioni per le quali fumi, smetterai di farlo (proprio cosi!) e, nel giro di tre settimane, l'unico mistero che dovrai risolvere sarà capire come mai l'avevi ritenuto necessario (per tutto il tempo durante il quale hai fumato), e come mai non riesci a convincere altri fumatori di com'è splendido essere un non fumatore.

Capitolo 4

La trappola diabolica

Fumare è la trappola più diabolica che l'uomo, con l'aiuto della natura, sia riuscito a congegnare.

Che cosa ci fa cascare nella trappola? Le migliaia di persone che già lo fanno.

Nonostante sia considerata un'abitudine schifosa, disgustosa, che prima o poi ci distruggerà e che ci costerà una fortuna, non possiamo credere che non se ne tragga qualche piacere. In aggiunta, tra i vari aspetti pietosi del fumo, vi è la fatica che dobbiamo fare per diventarne schiavi.

È l'unica trappola priva di esca, senza il "pezzettino di formaggio". Quello che fa scattare la molla non è il sapore eccellente delle sigarette ma, anzi, proprio il loro sapore schifoso. Se la prima sigaretta avesse un buon gusto entrerebbero in azione dei campanelli d'allarme e, come esseri intelligenti, capiremmo come mai un quarto della popolazione adulta paga sistematicamente tanti soldi per avvelenarsi. Ma, poiché quella prima sigaretta ha un sapore terribile, ci sentiamo rassicurati nella nostra convinzione che noi non cascheremo nel trabocchetto e, visto che le prime sigarette non ci sono piaciute, pensiamo di poter smettere quando vorremo.

È l'unica droga in natura che ti impedisce di ottenere quel che vuoi. I ragazzi normalmente iniziano perché vogliono sembrare dei "duri" (lo stereotipo dell'Humphrey Bogart, Ciint Eastwood, etc.) ma è esattamente il contrario. Non osi aspirarla e, se ne fumi troppe, ti gira la testa e ti viene la nausea.

Tutto quello che vuoi veramente è allontanarti dagli altri ragazzi e buttar via quella schifezza.

Per le donne il fine è apparire moderne e sofisticate: tutti le abbiamo viste fare dei minuscoli tiri con aria impacciata risultando assolutamente ridicole. Quando poi però i ragazzi hanno imparato a sembrare dei duri e le ragazze ad apparire sofisticate, è anche maturata in loro la certezza che vorrebbero non aver mai iniziato. Mi chiedo se le donne appaiono mai sofisticate quando fumano o se quest'idea è frutto dell'immaginazione collettiva creata dalla pubblicità, velata o meno, delle sigarette. A me pare non vi sia una fase intermedia tra la giovane che chiaramente sta imparando a fumare e la fumatrice accanita.

Passiamo poi la vita cercando di spiegarci perché lo facciamo, a dire ai nostri figli di non cascarci e a tentare di smettere noi stessi.

La trappola è strutturata in modo da indurci a smettere solo se stiamo vivendo situazioni stressanti causate, il più delle volte, da problemi di salute, o di danaro o perché gli altri ci fanno sentire emarginati come lebbrosi.

Appena smettiamo di fumare la tensione aumenta (le temute crisi d'astinenza da nicotina), ma non possiamo più appoggiarci al sostegno che usavamo in situazioni simili (la nostra stampella: la sigaretta).

Dopo qualche giorno di tortura siamo convinti d'aver scelto il momento sbagliato e di dover aspettare un periodo più tranquillo, più propizio; ma, non appena questo arriva, le ragioni per smettere svaniscono.

Naturalmente il "momento giusto" non arriverà mai, anche perché siamo convinti che le nostre vite stiano diventando, di giorno in giorno, più complicate. Lasciato il protettivo ambito familiare dei nostri genitori, generalmente cerchiamo casa, incominciamo ad aver impegni finanziari, mettiamo al mondo dei figli, ci troviamo in situazioni di maggior responsabilità che siamo portati a ritenere problematiche. In realtà il periodo più difficile nella vita di ogni creatura è l'infanzia e la prima adolescenza.

Il malinteso deriva dal fatto che tendiamo a confondere responsabilità con problematicità. In effetti la vita dei fumatori diviene ogni giorno più difficile, più problematica appunto, semplicemente perché il tabacco non rilassa o allevia lo stress - come la società vorrebbe farci pensare - ma fa esattamente il contrario: rende più nervosi e tesi.

Perfino fumatori che smettono di fumare (e la maggior parte lo fa una o più volte nella vita) e vivono perfettamente felici, possono improvvisamente ricascarci di nuovo.

Fumare è come entrare in un labirinto gigantesco; appena entrati la nostra mente si fa annebbiata, offuscata, e passiamo il resto dell'esistenza a cercare di uscirne. Buona parte dei fumatori ci riesce,
solo però per scoprire, qualche tempo dopo, di esserci ricascata.

Ho passato trentatre anni cercando di fuggire da quel labirinto e, come tutti gli altri fumatori, non riuscivo a trovare la strada giusta. Poi, per una serie di circostanze fortuite, per le quali non ho alcun merito, ho voluto capire come mai in precedenza era stato così difficile smettere e, quando infine c'ero riuscito, non solo era stato semplice ma piacevole.

Da quando ho smesso di fumare il mio passatempo e, più tardi, la mia professione, sono stati quelli di risolvere tutti i quesiti associati al fumo. Quest'ultimo è un rompicapo complicato e affascinante, è come il Cubo di Rubik, apparentemente impossibile da risolvere. Ma, come tutti i rompicapo difficili, una volta scoperta la soluzione divengono facili. Io ho le istruzioni per rendere facile il puzzle: ti porterò fuori dal labirinto e ti assicuro che non ci rientrerai mai più. Tutto quello però che devi fare è seguire le istruzioni e sapere che, se ne sbagli o ne salti una, osservare tutte le altre risulterà inutile.

Permettimi di ripetere ancora una volta che tutti possono facilmente smettere di fumare, ma prima ci sono dei punti da chiarire, e non mi riferisco agli aspetti che spaventano; quelli li conosci già, se ne parla già a sufficienza e, se ti avessero aiutato a smettere, l'avresti già fatto.

Quello che intendo dire è: perché si trova difficile smettere? Per rispondere a questa domanda dobbiamo conoscere le vere ragioni che ci fanno continuare a fumare.

Capitolo 5

Perché continuiamo a fumare?

Tutti iniziamo a fumare per motivi sciocchi: vediamo gli altri che già lo fanno o subiamo condizionamenti in occasioni sociali. Ma, una volta capito che ne stiamo diventando schiavi, perché non smettiamo?

Nessun fumatore sa perché fuma, giacché se lo sapesse smetterebbe immediatamente. Ho posto questa domanda a migliaia di fumatori durante le sessioni: il vero motivo è uno solo ma le loro risposte sono infinite, e trovo questa parte della seduta la più divertente e nello stesso tempo la più patetica.

Tutti i fumatori sanno, nel loro intimo, di essere degli stupidi, sanno che prima di iniziare non ne avevano bisogno; la maggior parte riesce anche a ricordare che le prime sigarette erano disgustose e che hanno fatto fatica a imparare. Una delle cose che li disturba di più è sentirsi commiserati da chi non fuma e avere la percezione che questi ultimi non stiano perdendo nulla.

I fumatori sono però anche persone intelligenti e ragionevoli, sanno che corrono terribili rischi per la salute e che spendono una fortuna per fumare, per cui devono potersi dare una spiegazione razionale che giustifichi questa loro attività.

II vero motivo per cui i fumatori continuano a fumare è una sottile combinazione di fattori che esaminerò nei prossimi due capitoli e cioè:

1. l'assuefazione alla nicotina.
2. il lavaggio del cervello.

Capitolo 6

L'assuefazione alla nicotina

L'assuefazione al fumo è causata dalla nicotina, sostanza oleosa ed incolore, che è la droga contenuta nel tabacco. Tra le droghe conosciute è quella che più velocemente provoca una dipendenza e può bastare una sigaretta a determinarne l'assuefazione.

Ogni boccata ne fa arrivare al cervello, attraverso i polmoni, una piccola dose, che agisce più rapidamente della dose di eroina che un tossicodipendente si inietta; se ci sono quindi circa venti tiri in una sigaretta, tu ricevi venti dosi di droga.

La nicotina è uno stupefacente ad azione molto rapida, ma il suo quantitativo nel sangue scende a metà nel giro di mezz'ora, e a un quarto dopo un'ora: questa è la ragione per cui generalmente si fumano venti sigarette al giorno.

Appena finito di fumare il livello di nicotina nel corpo inizia dunque a scendere e il fumatore comincia a soffrire i sintomi di
astinenza.

A questo punto occorre una puntualizzazione. I fumatori considerano "crisi di astinenza" tutti gli spiacevoli traumi di cui soffrono quando provano o sono costretti a smettere di fumare; in effetti tutte queste sensazioni sono principalmente mentali e causate dalla convinzione che si è perso o si stia per perdere qualcosa. Ne parlerò ampiamente più avanti.

I veri sintomi di astinenza da nicotina sono così irrilevanti che la maggior parte dei fumatori vive e muore senza neanche rendersi conto di essere dei tossicodipendenti. Quando si dice "dipendente dalla nicotina" in realtà si pensa che semplicemente "si sia presa l'abitudine", anche perché la maggior parte dei fumatori ha orrore delle sostanze stupefacenti. Eppure questo è proprio quel che sono: dei tossicodipendenti.

I sintomi di astinenza da nicotina non provocano alcuna sofferenza fisica, sono semplicemente una sensazione di vuoto, irrequietezza, come se mancasse qualcosa; questa è la ragione per cui fumare viene spesso visto come "qualcosa da fare con le mani". Se questi sintomi persistono il fumatore diventa nervoso, irrequieto, insicuro e irritabile. È come una specie di fame, fame di un veleno, la nicotina. Pochi secondi dopo aver acceso una sigaretta si riceve una nuova dose di nicotina che fa cessare il desiderio, e quel che ne consegue è la sensazione di rilassamento e sicurezza che il fumatore ottiene dal fumo.

Quando iniziamo a fumare i sintomi di astinenza e l'atto di alleviarli formano un processo così impercettibile che non ce ne accorgiamo neppure. Quando poi incominciamo a fumare regolarmente pensiamo di farlo o perché ci piace o perché "abbiamo preso l'abitudine", ma la verità è che siamo già stati accalappiati; non ne siamo minimamente consapevoli, ma il piccolo "mostro della nicotina" è già nel nostro stomaco e ogni tanto dobbiamo dargli da mangiare.

Tutti i fumatori iniziano per i motivi più sciocchi: nessuno è costretto a farlo; e l'unico motivo per cui si continua - che si fumi molto o poco - è per dar da mangiare al mostriciattolo.

L'intera problematica del fumo è composta da una serie di enigmi. I fumatori sentono, in un modo o nell'altro, di essere degli stupidi e di essere stati intrappolati da qualcosa di diabolico, ma a mio giudizio l'aspetto più triste di tutta la storia è che l'unico piacere che il fumatore ottiene dalla sigaretta è quello di cercare di tornare allo stato di pace, tranquillità e sicurezza che aveva prima di diventarne schiavo.

È come se l'allarme dell'appartamento vicino fosse scattato e continuasse a suonare tutto il giorno: quando viene infine disinnescato e il fastidio finisce si prova una sensazione di pace e tranquillità che deriva semplicemente dalla fine dell'avvenimento molesto.

Prima di dare il via alla reazione a catena della nicotina i nostri corpi sono integri. Iniziamo poi a immettervi a forza la nicotina. Spenta la sigaretta, il livello di nicotina incomincia a scendere e noi soffriamo i sintomi di astinenza che non comportano alcun dolore fisico, ma solo una sensazione di vuoto.

Non ne siamo coscienti, ma è come avere nel corpo un rubinetto che perde. La nostra parte razionale non lo capisce, non ha bisogno di capirlo; tutto quello che sappiamo è che vogliamo una sigaretta. Quando l'accendiamo il desiderio se ne va e, per il momento, siamo contenti e soddisfatti come eravamo prima di diventare dipendenti. Ma la soddisfazione è solo momentanea perché, per poter alleviare il desiderio, occorre assumere altra nicotina. Si spegne la sigaretta, il desiderio ricomincia e la reazione a catena continua. Ed è una catena che dura tutta la vita a meno che tu non la spezzi!

Fumare è - lo ripeto - come calzare un paio di scarpe strette per provare il piacere di togliersele. Ci sono tre motivi per cui i fumatori non vedono le cose in questo modo.

1. Dalla nascita subiamo in continuazione un gigantesco lavaggio del cervello che ci dice che i fumatori ottengono un immenso piacere e/o sostegno dal fumo. Perché non crederci? Per quale altro motivo i fumatori spenderebbero una fortuna e correrebbero rischi così gravi?

2. Poiché i sintomi d'astinenza da nicotina non comportano dolori fisici ma semplicemente una sensazione di vuoto e insicurezza, inseparabili dalla sensazione di fame o di normale stress, e poiché questi sono proprio i momenti in cui accendiamo una sigaretta, tendiamo a considerarli normali e non li riconosciamo come sintomi di astinenza.

3. Ma la ragione principale per cui i fumatori non riescono a capire la vera natura del fumare è perché il processo funziona all'inverso. E' infatti quando non si fuma che si ha quella sensazione di vuoto, ma poiché il processo di cadere nella trappola è lento e graduale, all'inizio non vi diamo un particolare peso, lo riteniamo normale e non ne incolpiamo l'ultima sigaretta fumata. Appena ne accendiamo un'altra otteniamo una carica e ci sentiamo effettivamente meno nervosi o più rilassati, e di questo diamo merito alla sigaretta.

È questo processo alla rovescia che rende così difficile smettere di assumere sostanze stupefacenti. Prova a immaginare il panico di un eroinomane che non ha la sua dose; e immagina poi la sua gioia, il suo sollievo quando riesce a bucarsi. Riesci a concepire l'idea che qualcuno possa trarre piacere iniettandosi della droga in vena o il solo pensiero ti terrorizza? Chi non è un eroinomane non prova quella sensazione di panico e sa che l'eroina non l'allevia, ma ne è la causa.

Lo stesso accade ai fumatori: chi non fuma non prova la sensazione di vuoto che deriva dal desiderare la sigaretta e non viene assalito dal panico quando le sigarette scarseggiano. I non fumatori non riescono a capire come i fumatori possano ottenere un qualunque piacere dal ficcarsi degli oggetti disgustosi in bocca, dar loro fuoco e aspirare lo schifo nei polmoni. E vuoi sapere qualcos'altro?

Neanche i fumatori sanno perché lo fanno!

Noi diciamo che fumare rilassa e/o dà soddisfazione. Ma occorre essere prima insoddisfatti per venir poi soddisfatti! Perché i non fumatori non soffrono di questo stato di insoddisfazione e perché dopo un pasto, quando i non fumatori sono rilassati, i fumatori sono assolutamente tesi fino a quando non sfamano il piccolo mostro della nicotina?

Perdonami se indugio un altro po' sull'argomento. La ragione principale per cui i fumatori trovano difficile smettere è che credono di rinunciare a un vero piacere o un sostegno. È invece assolutamente essenziale che tu capisca che non rinunci proprio a nulla.

Il modo migliore per capire le sottigliezze della trappola della nicotina è quello di confrontarlo con il mangiare. Se abbiamo l'abitudine di mangiare regolarmente ai pasti, non ci rendiamo conto, tra un pasto e l'altro, di aver fame; ce ne accorgiamo solo se il pranzo o la cena vengono ritardati e, perfino in quel caso, non sentiamo dolore fisico ma solo una sensazione di vuoto, di insicurezza che riconosciamo come "Devo mangiare". Inoltre va considerato che soddisfare la fame comporta un'attività molto piacevole.

Fumare sembra essere la stessa cosa: la sensazione di vuoto e insicurezza che riconosciamo come "Voglio/Ho bisogno di una sigaretta" è simile alla fame, anche se l'una non soddisferà l'altra.

Come per la fame, non vi è un dolore fisico e la sensazione è così impercettibile che non ce ne accorgiamo neppure tra una sigaretta e l'altra. E solo quando vogliamo fumare e non lo possiamo fare che proviamo disagio, e quando accendiamo la sigaretta ci sentiamo soddisfatti.

È questa somiglianza con la fame che inganna e fa pensare che si ottenga un vero piacere dal fumare. Alcuni fumatori hanno difficoltà nel capire che non vi è alcun piacere o sostegno nel fumo e chiedono: "Come puoi dire che non ne ricavo un sostegno? Tu stesso mi dici che quando accendo una sigaretta mi sento meno nervoso di prima!".

Anche se mangiare e fumare appaiono molto simili, sono, in realtà, esattamente agli antipodi.

1. Tu mangi per vivere e prolungare la tua vita, mentre il fumo te la accorcia.
2. Il cibo ha effettivamente un buon sapore e mangiare è veramente un'esperienza piacevole della quale possiamo godere durante tutta la vita, mentre fumare comporta inalare fumi disgustosi e velenosi nei polmoni.
3. Mentre mangiare non genera fame ma l'allevia genuinamente, la prima sigaretta dà inizio al desiderio di nicotina e ogni sigaretta successiva, lungi dall'alleviare tale desiderio, assicura che se ne soffra per il resto della vita.

Questo è anche il momento per smantellare un altro luogo comune sulla sigaretta, e cioè che fumare sia un'abitudine. Mangiare è un'abitudine? Se la ritieni tale, prova a togliertela completamente. No, descrivere il mangiare come un'abitudine è come dire che respirare è un'abitudine; entrambi sono necessari per la sopravvivenza e, quindi, non sono abitudini. E vero che le persone hanno abitudini alimentari diverse e orari differenti per soddisfare la fame, ma mangiare di per sé non è un'abitudine.

E non lo è neppure fumare. L'unica ragione per cui il fumatore accende una sigaretta è per cercare di porre fine alla sensazione di vuoto e insicurezza creata dall'ultima sigaretta fumata. È vero che i fumatori hanno l'abitudine di alleviare i sintomi d'astinenza in tempi diversi, ma fumare di per sé non è un'abitudine.

La società fa spesso riferimento a "l'abitudine di fumare" e in questo libro, per semplicità, anch'io vi faccio riferimento, ma abbi in ogni momento ben presente il fatto che fumare non è un'abitudine; al contrario non è, né più né meno, che una tossicodipendenza!

Quando iniziamo a fumare fatichiamo per imparare e, senza neppure accorgercene, non solo ci ritroviamo a comprare regolarmente le sigarette, ma a doverle comperare. Se non lo facciamo veniamo assaliti dal panico e, con il passare degli anni, tendiamo a fumare sempre di più.

Questo perché - come del resto avviene per tutte le droghe - il corpo si assuefa agli effetti della nicotina e le dosi tendono ad aumentare. Poco dopo aver iniziato a fumare, la sigaretta cessa di alleviare completamente i sintomi di astinenza che ha creato, cosicché quando ne accendi una ti senti meglio, ma in effetti, anche mentre stai fumando, sei più nervoso e meno rilassato di quando non fumavi.

La faccenda è ancora più ridicola del calzare scarpe strette, poiché col passare degli anni, il disagio che resta anche quando si sono tolte le scarpe aumenta sempre più.
Il tutto è ulteriormente peggiorato dal fatto che, spenta la sigaretta, il livello di nicotina scende rapidamente; ciò spiega perché in situazioni di tensione si tende a fumare una sigaretta dopo l'altra.

Come ho già detto non esiste "l'abitudine" di fumare: l'unica ragione per cui si continua a farlo è il piccolo mostro nello stomaco. Ogni tanto bisogna dargli da mangiare ed è il fumatore stesso a decidere quando. Di solito lo fa in quattro situazioni tipiche o in una combinazione di queste:
NOIA/CONCENTRAZIONE - due situazioni esattamente opposte STRESS/RILASSAMENTO - due situazioni esattamente opposte.

Quale pozione magica può improvvisamente avere l'effetto opposto a quello avuto venti minuti prima? Se ci pensi, in quali altre situazioni, a parte il sonno, questo può accadere? La verità è che il fumo non allevia la noia o lo stress né aiuta la concentrazione o il rilassamento. È tutto un'illusione.

Oltre a essere una droga, la nicotina è anche un potente veleno e viene usato come insetticida (vai a controllarlo sul vocabolario). Se ti venisse iniettata in vena la nicotina contenuta in una sigaretta, moriresti. A dir il vero il tabacco contiene molti veleni e la sua combustione ne sprigiona altri ancora, compreso l'ossido di carbonio; e si aggiunga che la pianta del tabacco appartiene a una famiglia di piante velenose.

Nel caso volessi passare alla pipa o ai sigari, devo farti presente che il contenuto di questo libro vale per qualunque tipo di tabacco e per qualunque sostanza che contiene nicotina, comprese le gomme da masticare, i cerotti, i vaporizzatori nasali e gli inalatori.

Il corpo umano è la macchina più sofisticata che esista sul pianeta ma nessuna forma di vita, neppure la più semplice come un'ameba o un verme, potrebbe sopravvivere senza sapere la differenza tra cibo e veleno. Attraverso un processo di selezione naturale di migliaia di anni il nostro corpo e la nostra mente hanno sviluppato dei sistemi per distinguere le sostanze nutritive da quelle nocive e hanno concepito metodi per espellere queste ultime.

Tutti gli esseri umani trovano repellente l'odore e il sapore del tabacco fino a quando non cascano nella trappola. Se soffi fumo in faccia a un bambino o a un animale tossirà e sputacchiera.

La prima sigaretta ci ha fatto tossire e, se ne abbiamo fumate troppe, ci siamo sentiti girare la testa e ci ha colto un gran senso di nausea: era il nostro corpo che ci diceva: "Mi stai avvelenando! Smettila" e spesso questo è anche il momento che decide se diventeremo fumatori o no.

E' anche falsa la comune credenza che siano le persone deboli e senza carattere a cascare nella trappola. E' invece questione di fortuna, perché quelli che trovano la prima sigaretta orribilmente disgustosa e i loro polmoni non riescono a tollerarla sono fortunati: è questo che li salva; oppure il non essere mentalmente pronti a sopportare il difficile processo di imparare a inalare il fumo senza tossire.

A mio parere questa è la parte più tragica del problema. Com'è stato difficile imparare a farlo! E questo è il motivo per cui è difficile far smettere gli adolescenti. Poiché stanno imparando a fumare e provano disgusto per le sigarette, pensano che potranno smettere quando vorranno. Perché non imparano la lezione da noi sulla base della nostra esperienza? Ma del resto, perché noi non l'abbiamo imparata dai nostri genitori?

Molti fumatori hanno la convinzione di gradire l'odore e il gusto del tabacco ma è un'illusione.

Quel che in effetti facciamo imparando a fumare è insegnare al nostro corpo a diventare immune al cattivo odore e all'ancora peggiore gusto della sigaretta per poter ottenere la nostra "dose"; esattamente come accade agli eroinomani, che credono di provare piacere a bucarsi. I sintomi d'astinenza da eroina sono abbastanza severi e quello di cui veramente gode il drogato è poterli alleviare.

Il fumatore impara a bloccare la mente davanti al cattivo sapore e odore per ottenere la sua "dose". Chiedi a un fumatore che crede di fumare solo perché gli piace il gusto e l'odore del tabacco "Se non potessi avere la tua marca di sigarette ma solo una che non ti piace smetteresti di fumare?". Assolutamente no! Un fumatore fumerebbe un pezzo di corda vecchia piuttosto di non fumare e non ha importanza se passa alle sigarette che ci si fa da soli, o quelle al mentolo, o ai sigari o alla pipa; all'inizio avranno un gusto schifoso ma, se insiste, imparerà a trovarli buoni. I fumatori cercano di continuare a fumare anche quando hanno il raffreddore, l'influenza, mal di gola, bronchiti e altre malattie dell'apparato respiratorio.

Il piacere non ha nulla a che fare con il fumare: se non fosse così nessuno fumerebbe più di una sigaretta. Ci sono anche migliaia di ex fumatori che sono diventati dipendenti da quella disgustosa gomma da masticare alla nicotina che i dottori spesso prescrivono, e alcuni, mentre masticano, continuano a fumare.

Durante le mie sessioni alcuni fumatori si spaventano all'idea di essere dei tossicodipendenti e pensano che sarà quindi ancora più difficile smettere. In effetti è un vantaggio per due importanti motivi:

1. La ragione per cui la maggior parte di noi continua a fumare è data dal fatto che, anche se sappiamo che gli svantaggi sono di gran lunga più numerosi dei vantaggi, crediamo che ci sia nella sigaretta qualcosa che ci piaccia o ci possa aiutare. Riteniamo che smettendo si creerebbe un vuoto e che certe situazioni non sarebbero più le stesse. Tutto questo è falso. Il punto è che le sigarette non danno nulla, anzi tolgono per poi restituire solo in parte al fine di creare l'illusione. Spiegherò meglio questo concetto nei successivi capitoli.

2. Anche se la nicotina è la droga più potente per la velocità con la quale genera una situazione di dipendenza, non se ne diventa mai completamente dipendenti. Poiché agisce così velocemente occorrono meno di tre settimane perché il 99% della nicotina lasci il nostro corpo, e i sintomi di astinenza fisici sono così leggeri che la maggior parte dei fumatori vive e muore senza neppure accorgersi che ne ha sofferto.

Tu a questo punto giustamente mi chiederai perché allora tanti fumatori trovano difficile smettere, vivono mesi di tortura e passano il resto della loro vita desiderando ogni tanto la sigaretta. La risposta sta nella seconda motivazione che ci spinge a fumare: il lavaggio del cervello.

La dipendenza chimica è facile da sopportare. La maggior parte dei fumatori infatti trascorre tutta la notte senza fumare, senza venir svegliata dai sintomi di astinenza. Molti escono dalla camera da letto prima di fumare, altri fanno colazione, altri ancora aspettano di arrivare al lavoro. Possono provare per dieci ore i sintomi d'astinenza senza venirne disturbati, ma se dovessero stare dieci ore durante il giorno senza fumare si strapperebbero i capelli.

Molti fumatori non fumano mentre guidano se l'auto è nuova. Molti vanno a teatro, al supermercato, in chiesa, nei musei, etc. e il fatto di non poter fumare non li disturba. Anzi i fumatori sono spesso felici che qualcuno o qualcosa impedisca loro di fumare.

Molti si astengono, senza particolari problemi, dal fumare in casa o quando sono in compagnia di non fumatori. La verità è che la maggior parte di loro può trascorrere lunghi periodi senza fumare e, a volte, non se ne accorge neppure. Perfino io riuscivo a rilassarmi felicemente tutta la sera senza fumare. Nei miei ultimi anni da fumatore aspettavo con ansia di tornare a casa dopo l'ufficio per poter smettere di soffocarmi (che "abitudine" assurda!).

La dipendenza chimica è facile da sopportare anche quando si è ancora dipendenti. Vi sono, del resto, molti fumatori occasionali che sono dipendenti quanto un fumatore accanito. Ci sono perfino fumatori che hanno smesso, ma fumano occasionalmente un sigaro, e questo li fa restare dei tossicodipendenti.

Come ho detto la dipendenza da nicotina non è il problema principale, agisce solo da catalizzatore e confonde la nostra mente riguardo il vero problema, cioè il lavaggio del cervello.

Può essere una consolazione per il fumatore accanito da anni sapere che può smettere altrettanto facilmente di un fumatore occasionale; anzi stranamente per lui è più facile. Più a lungo si mantiene questa "abitudine", più essa ci trascina in basso e maggiore è il vantaggio quando smettiamo. Può anche essere consolatorio sapere che le dicerie che circolano (come "Ci vogliono sette anni per liberarsi della porcheria accumulata" o "Per ogni sigaretta fumata si perdono cinque minuti di vita") non sono corrette.

Non pensare che gli effetti negativi del fumo vengano esagerati, anzi generalmente vengono purtroppo sminuiti, ma ovviamente la regola dei "cinque minuti" è una stima ed è valida solo se si è già contratta una grave malattia o se una persona si è "intossicata" fino a morirne.

In effetti la "porcheria" non se ne va mai completamente. Se in un ambiente ci sono dei fumatori anche i non fumatori ne assorbono una piccola percentuale. Ma i nostri corpi sono delle fantastiche macchine e hanno un'enorme capacità di ripresa, a meno che non si sia già contratta una malattia terminale. Se smetti di fumare adesso il tuo corpo in breve tempo recupererà uno stato di salute quasi simile a quello di cui godresti se non avessi mai fumato.

Come ho detto non è mai troppo tardi per smettere: ho aiutato molti fumatori cinquantenni e sessantenni e alcuni di settanta e ottant'anni. Una volta venne a una mia sessione una signora di 91 anni con il figlio di 66 anni: quando le chiesi perché aveva deciso di smettere mi rispose: "Per dargli il buon esempio". Mi chiamò sei mesi più tardi dicendomi che si sentiva di nuovo come una ragazza.

Più la dipendenza ci trascina in basso, maggiore è il sollievo quando si smette. Quando finalmente ho smesso di fumare sono passato da cento sigarette al giorno a zero, senza sofferenza. Anzi, è stato piacevole anche durante il periodo iniziale di astinenza.

Ma dobbiamo eliminare il lavaggio del cervello.

Capitolo 7

Il lavaggio del cervello e il compagno nascosto

Perché e come iniziamo a fumare?

Per capirlo dobbiamo innanzitutto esaminare i potenti effetti dell'inconscio o, come l'ho chiamato, "il compagno nascosto". Tutti abbiamo la tendenza a pensare di essere persone intelligenti e padrone del nostro percorso esistenziale, ma in realtà il 99% di quel che siamo viene da un "calco", siamo infatti il prodotto della società nella quale siamo cresciuti: i vestiti che indossiamo, le case in cui viviamo, i nostri modelli di vita basilari, perfino il nostro "essere diversi" tendono a essere preordinati.

L'inconscio ha un'enorme influenza sulla nostra vita e milioni di persone possono essere tratte in inganno non solo su semplici opinioni ma anche su questioni pragmatiche. Prima di Cristoforo Colombo si credeva che la terra fosse piatta; oggi sappiamo che è tonda e anche se io scrivessi una dozzina di libri cercando di persuaderti che è piatta, non riuscirei a farlo; eppure, quanti di noi sono stati nello spazio a verificare che in effetti è rotonda?

I pubblicitari conoscono molto bene il potere che la suggestione ha sull'inconscio e, se non ci credi, provalo tu stesso. La prossima volta che vai in un bar o alla fine di una cena in un ristorante, magari d'inverno, e si sta decidendo cosa bere, invece di dire semplicemente: "Un cognac" (o quel che sia), abbelliscilo un po' dicendo: "Sai cosa mi andrebbe oggi? Lo splendido e caldo scintillio di un cognac!". Noterai che, anche se le persone con cui sei non amano il cognac, lo ordineranno.

Dalla nascita il nostro inconscio viene quotidianamente bombardato da informazioni che ci dicono che le sigarette rilassano, danno sicurezza, coraggio e che sono la cosa più preziosa al mondo. Pensi che stia esagerando? Prova a pensare a film o opere teatrali e letterarie nelle quali sta per aver luogo l'esecuzione di un condannato a morte a cui viene concesso l'ultimo desiderio: qual è? la sigaretta.

O un film di guerra dove il soldato, crivellato di colpi, sta per morire. Cosa gli viene messa in bocca con un gesto amorevole? Corretto, la sigaretta. La potenza di questo messaggio non viene recepita dalla nostra mente a livello conscio ma il nostro "compagno nascosto" ha tutto il tempo di assimilarla e il messaggio è "La cosa più preziosa al mondo, il mio ultimo pensiero, la mia ultima azione sarà fumare una sigaretta".

Pensi che le cose siano cambiate ultimamente? No. I nostri figli vengono continuamente bombardati dai medesimi messaggi, che arrivano loro attraverso la pubblicità diretta o indiretta. Non si può far pubblicità direttamente alle sigarette? E allora la si fa sponsorizzando grandi eventi sportivi, dove i nomi delle celebri marche compaiono in ogni dove e, nel caso delle gare automobilistiche per esempio, la gara viene fatta da una serie di "pacchetti di sigarette" che s'inseguono. Queste immagini collegano il fumo a eventi emozionanti, a uomini eccezionali in perfetta forma fisica e mentale appartenenti al bel mondo.

Altro scenario dove la sigaretta impera è quello sessuale: scene di film o programmi televisivi dove la coppia, dopo aver fatto l'amore, condivide una sigaretta. Il significato è ovvio. A livello razionale il fumatore non si accorge neppure che questa è pubblicità, ma il "compagno nascosto" ne assorbe diligentemente il messaggio.

È vero che esiste anche l'altra pubblicità (i pericoli del cancro, l'amputazione degli arti, l'alito cattivo) ma questa non fa smettere la gente di fumare. A livello di logica dovrebbe farlo, ma in realtà non succede. Non è neppure un deterrente per i giovani.

Quando fumavo credevo veramente che, se avessi saputo dello stretto rapporto di causalità tra fumo e cancro, non avrei mai iniziato. La verità è che il saperlo non fa la minima differenza: la trappola è ancor oggi uguale a quella in cui cadde Sir Walter Raleigh (navigatore inglese che nel XVI sec. organizzò una spedizione in America dalla quale riportò in Europa il tabacco) centinaia di anni fa. Le campagne contro il fumo non fanno altro che aumentare la confusione. Addirittura il prodotto stesso, su quei suoi eleganti e luccicanti pacchetti che invitano a provarne il contenuto, porta la scritta di avvertimento per la salute. Ma quale fumatore la legge?

Figuriamoci quindi se si confronta con il suo vero significato!

Anzi l'idea del pericolo contenuta in questi avvisi spinge il fumatore, attraverso le associazioni mentali, a continuare a fumare, e in un paese come l'Inghilterra, dove la pubblicità delle sigarette è stata permessa sino agli inizi del 2003, vi erano veri filoni di campagne pubblicitarie per la vendita del tabacco improntate proprio sul concetto di pericolo e della conseguente paura.

Paradossalmente la leva più potente di questo diabolico ingranaggio del lavaggio del cervello è il fumatore stesso. È una menzogna ritenere che i fumatori siano persone deboli a livello sia fisico sia mentale: occorre invece essere forti per poter sopportare il veleno. Questa è anche una delle ragioni per cui i fumatori rigettano le innumerevoli statistiche che provano quali rischi il fumo comporti per la salute. Tutti hanno uno zio Giovanni che fumava quaranta sigarette al giorno, non è mai stato ammalato ed è morto a novant'anni, e si rifiutano di prendere in considerazione le centinaia di altri fumatori che muoiono in giovane età, o di pensare che se lo zio Giovanni non avesse fumato sarebbe ancora vivo.

Se fai una piccola inchiesta tra i tuoi famigliari e amici noterai che molti fumatori sono in verità persone dal carattere molto forte. Buona parte di loro saranno liberi professionisti, uomini d'affari oppure dottori, avvocati, poliziotti, insegnanti, rappresentanti, infermieri, segretarie, come anche impegnate casalinghe con figli; in altre parole, individui che conducono una vita stressante. La maggiore illusione che i fumatori hanno riguardo il fumo è che allevia la tensione, e fumare viene spesso associato a persone di tipo dominante, quelle che si assumono responsabilità e, naturalmente, quelle sono le persone che noi generalmente ammiriamo e tendiamo a emulare. Un altro gruppo che di solito finisce nella trappola è quello di chi svolge un lavoro monotono e ripetitivo, poiché una delle altre ragioni per cui si dice di fumare è la noia. Ma purtroppo, mi spiace deluderti, anche questa giustificazione è falsa.

Il lavaggio del cervello riguardo al fumo è davvero notevole. La nostra società vede le tossicodipendenze come quelle da cocaina, eroina, ecc. con ovvio orrore. Ma i decessi causati da queste sostanze ammontano a qualche centinaio all'anno nel nostro Paese (Inghilterra n.d.t.).

Invece c'è un'altra droga, la nicotina, che viene prima o poi sperimentata da una gran parte della popolazione e dalla quale in questo momento, ad esempio, circa dodici milioni di italiani sono dipendenti. Questi spenderanno una fortuna per rovinarsi l'esistenza e correre il rischio di diventare uno dei 100.000 decessi l'anno causati dal fumo, che è la causa principale di morte nei Paesi occidentali.

Perché consideriamo la cocaina e l'eroina come droghe terribili, mentre la sostanza che ci costa di più e ci ammazza fino a poco tempo fa era giudicata un'abitudine sociale assolutamente ammissibile?

Ultimamente si è incominciato a considerare la sigaretta meno accettabile, ma è legale e in vendita in vistosi pacchetti a ogni angolo di strada e chi ne ricava di più è lo Stato che nel 2001 ha incassato 8.115 milioni di Euro dalla vendita del tabacco.

Devi incominciare a produrre degli "anticorpi" contro questo lavaggio del cervello; un po' come quando acquisti un'auto di seconda mano: annuisci gentilmente al rivenditore ma non credi a una parola di quel che dice.

Incomincia a guardare dentro gli eleganti pacchetti e scopri lo schifo e il veleno che contengono. Non farti ingannare dai portacenere di cristallo o dagli accendini d'oro o dai milioni di persone che sono state, a loro volta, ingannate e chiediti:

Perché lo faccio?

Ne ho veramente bisogno?

No, naturalmente no!

Trovo che questo aspetto del lavaggio del cervello sia il più difficile da spiegare.

Come può essere che una persona, altrimenti intelligente e ragionevole, diventi un completo imbecille quando cade nella tossicodipendenza? Mi vergogno nel dover confessare che, tra le migliaia di persone che ho aiutato a smettere di fumare, io sono stato il più stupido di tutti.

Non solo ero arrivato a fumare cento sigarette al giorno, ma mio padre era un fumatore incallito che, pur essendo un uomo di forte costituzione, venne ucciso dal fumo ancora giovane.

Ricordo che da bambino lo guardavo alla mattina tossire ed espettorare, e mi era chiaro che non gli piaceva fumare ma che qualcosa di diabolico si era impossessato di lui, e dicevo a mia madre "Non lasciarmi mai diventare un fumatore". A quindici anni non solo amavo lo sport, che era la mia vita, ma praticavo molte attività sportive ed ero un adolescente pieno di coraggio e sicuro di sé. Se mi avessero detto che sarei arrivato a fumare cento sigarette al giorno avrei scommesso tutto quello che possedevo che non sarebbe mai accaduto.

Ma a quarant'anni ero fisicamente e mentalmente tossicodipendente dalle sigarette; ero arrivato a non poter fare la minima cosa senza accenderne una.

E opinione comune che lo stress sia la molla che fa scattare il bisogno di fumare, come incontrare gente nuova o rispondere al telefono; io non riuscivo neanche a cambiare canale televisivo o una lampadina senza fumare. Sapevo che mi stava ammazzando, ne ero certo, ma non so come mai non riuscissi a vedere cosa mi stava facendo mentalmente. Era così chiaro!

La cosa ridicola è che la maggior parte dei fumatori arriva prima o poi a pensare di provare piacere nel fumare. Non ho mai avuto questa illusione, pensavo solo che la sigaretta mi aiutasse a concentrarmi e a rilassarmi: ora che sono un non fumatore la cosa più difficile è credere che io abbia veramente vissuto quel periodo. È esattamente come svegliarsi da un incubo. La nicotina è una droga e i nostri sensi del gusto e dell'olfatto sono drogati. Ma l'aspetto peggiore del fumo non è il danno che arreca alla salute o alle tasche, bensì l'alterazione mentale che induce e che ci fa cercare le scuse più banali per continuare.

Ricordo che a un certo punto iniziai a fumare la pipa, pensando che mi avrebbe fatto meno male e che avrei fumato meno. Alcuni dei tabacchi da pipa sono schifosi; all'inizio l'odore può sembrare piacevole, ma sono disgustosi da fumare e ricordo che per mesi la punta della mia lingua era infiammata e dolorante come un foruncolo. Inoltre sul fondo della pipa si deposita un liquame e, se inavvertitamente si alza troppo la pipa, si ingerisce subito una boccata di quella porcheria con il risultato di vomitare immediatamente, dovunque ci si trovi.

Ci vollero tre mesi per imparare a fumarla e ancora oggi mi sembra incomprensibile perché in quel periodo non mi sia mai fermato a domandarmi il motivo per cui mi sottoponevo a quella tortura.

Ovviamente, una volta imparato, nessuno sembra più felice di un fumatore di pipa. La maggior parte di loro è convinta di fumarla perché ne ottiene un godimento; ma perché allora ha dovuto faticare così tanto per procurarselo quando era perfettamente felice senza?

La risposta è che, una volta divenuti dipendenti dalla nicotina, il lavaggio del cervello si rafforza sempre più: l'inconscio sa che il mostriciattolo va sfamato e si elimina dalla mente ogni altro pensiero.

Come ho già detto, è la paura che fa continuare a fumare, la paura di quella sensazione di vuoto e insicurezza che si prova quando si smette di assumere nicotina. Il fatto che tu non te ne renda conto non vuol dire che la paura non ci sia. Non c'è bisogno che tu lo capisca; come il gatto non capisce dove passano le condutture dell'acqua calda e sa solo che, se si sdraia in un certo punto del pavimento, sente una deliziosa sensazione di calore.

È il lavaggio del cervello la maggiore difficoltà dello smettere di fumare; lavaggio creato dalla società in cui cresciamo, rafforzato dalla nostra dipendenza e, ancor di più, dai nostri amici, colleghi e familiari.

In primo luogo fumiamo perché vediamo gli altri farlo e pensiamo di perdere qualcosa se non lo facciamo. Fatichiamo molto per imparare a fumare e diventarne schiavi, eppure nessuno cerca di capire cosa perde non facendolo. Ogni volta che vediamo un fumatore pensiamo che ovviamente ne ottenga un qualche piacere, altrimenti non lo farebbe. Anche quando riesce a smettere, l'ex-fumatore si sente spesso privato di qualcosa.

A una festa, per esempio, vede qualcuno che si accende una sigaretta, percepisce questa sensazione di perdita e, sentendosi sicuro, decide magari di accenderne una anche lui: prima ancora di

rendersene conto si ritrova nella trappola. Questo lavaggio del cervello è molto potente e devi capirne bene gli effetti.

Da ragazzino ascoltavo spesso alla radio un programma, allora molto famoso, di racconti polizieschi. In un episodio si faceva riferimento alla dipendenza da marijuana, comunemente chiamata "erba". All'ignaro fumatore gli spacciatori vendevano sigarette contenenti l'"erba". Non c'erano effetti dannosi, semplicemente i fumatori dovevano continuare a comperare quelle sigarette. Avevo sette anni, era la prima volta che sentivo parlare di tossicodipendenza e l'idea mi terrorizzò, e ancora oggi, nonostante pensi che P"erba" non crei dipendenza, non mi azzarderei mai a fare un tiro di marijuana.

Com'è quindi ironico il fatto che io sia poi finito a essere un tossicodipendente della droga numero uno!

Quanto sarebbe stato meglio se quel programma mi avesse messo in guardia contro le sigarette!

Non è inoltre una tragica beffa il fatto che, cinquant'anni più tardi, l'umanità investa miliardi nella ricerca contro il cancro e, nello stesso tempo, spenda una fortuna a persuadere giovani sani a diventare schiavi di un vizio disgustoso, dal quale tra l'altro il nostro Governo trae un gigantesco utile finanziario.

Con queste pagine stiamo smantellando il lavaggio del cervello: non è il non fumatore che viene privato di qualcosa, ma è il povero fumatore che rinuncia a una vita di:

- salute
- energia
- vantaggio economico
- tranquillità mentale
- sicurezza
- coraggio
- rispetto di se stesso
- felicità
- libertà

E che cosa ottiene da questi enormi sacrifici? Assolutamente nulla, tranne l'illusione di cercare di ritornare allo stato di pace, di tranquillità e di sicurezza di cui gode sempre un non fumatore.

Capitolo 8

Alleviare i sintomi d’astinenza

Come ho già detto, i fumatori pensano di fumare perché ottengono piacere, distensione o una specie di carica: la vera ragione è che cercano di alleviare i sintomi di astinenza.

Quando si inizia a fumare la sigaretta è considerata un sostegno in società, sostegno che possiamo prendere o lasciare; purtroppo invece l’insidiosa catena è iniziata, e inconsciamente incominciamo a percepire che, se fumata in certe occasioni, la sigaretta sembra essere piacevole.

Più diventiamo dipendenti dalla droga, maggiore diventa il bisogno di alleviare i sintomi d’astinenza; più la sigaretta ci distrugge, più veniamo ingannati che faccia esattamente l’opposto. Tutto accade così lentamente che non ce ne accorgiamo. Ogni giorno non ci sentiamo mai particolarmente diversi dal giorno precedente e molti fumatori non si accorgono che sono dei tossicodipendenti fino a che non provano a smettere, e anche allora molti rifiutano di ammetterlo. I più cocciuti nasconderanno la testa nella sabbia tutta la vita cercando di convincere se stessi e gli altri che a loro piace fumare.

Ecco un tipico colloquio avuto con centinaia di giovani:

D. Ti rendi conto che la nicotina è una droga e l’unica ragione per cui fumi è che non riesci a smettere?

R. Storie! Mi piace fumare: se non mi piacesse, non lo farei!

D. Allora smetti per una settimana, solo per dimostrarmi che puoi farlo se vuoi.

R. Non c’è bisogno. Se volessi smettere, potrei.

D. Smetti per una settimana per provare a te stesso che non ne sei dipendente.

R. Perché farlo? Mi piace.

Ho anche già detto che i fumatori tendono ad alleviare i sintomi di astinenza in momenti di tensione, noia, concentrazione, rilassamento, o situazioni nelle quali provano tutti o alcuni di questi stati d’animo.

Questo punto verrà esaminato più in dettaglio nei prossimi capitoli.

Capitolo 9

Lo stress

Mi riferisco non solo alle grandi tragedie della vita ma anche a situazioni di una problematicità più banale, come conoscere gente nuova, telefonare, accudire bimbi piccoli e irrequieti, etc.

Prendiamo per esempio la telefonata, che viene considerata da molti (soprattutto uomini d'affari), come un evento leggermente stressante. Molte telefonate non ci arrivano da clienti soddisfatti o dal capo che vuole congratularsi con noi ma, spesso, sono il frutto di situazioni irrisolte: qualcosa che non va o qualcuno che vuole qualcosa. In questi casi il fumatore, se non sta già fumando, si accende una sigaretta che, per qualche sconosciuto motivo, sembra aiutarlo.

Quello che in effetti succede è questo: senza che se ne renda conto, sta già soffrendo di una leggera situazione di stress indotto dalla nicotina, che si aggiunge all'altro stress, quello causato dalla telefonata. Accendendo una sigaretta, il cumulo di stress viene ridotto, poiché cala in parte quello da nicotina, e il fumatore prova una sensazione di carica. In quel momento, tale sensazione non è un'illusione, egli si sente in effetti meglio di come stava prima di accendersi la sigaretta.

Ma la verità è che, mentre sta fumando, è comunque più teso di un non fumatore, poiché più fumiamo più la sigaretta ci distrugge e il sollievo che proviamo fumando diminuisce man mano.

Ti avevo promesso che non avrei usato alcuna tattica per farti spaventare e con l'esempio che segue non voglio scioccarti, ma solo mettere in evidenza il fatto che le sigarette distruggono e non rilassano il sistema nervoso.

Prova a immaginare di essere arrivato al punto in cui il medico ti dice che se non smetti di fumare dovrà amputarti le gambe; fermati per un attimo e prova a immaginare una vita senza gambe.

Immagina lo stato mentale di un uomo che, nonostante gli sia stato detto questo, continui a fumare e che di conseguenza gli venga praticata l'amputazione. Mi capitava di sentire storie di questo tipo (la nicotina è un vasocostrittore), ma le ignoravo giudicandole folli. In effetti volevo che un medico mi dicesse qualcosa del genere perché allora avrei smesso di fumare.

Eppure mi aspettavo ogni giorno un'emorragia cerebrale, con conseguente perdita non solo delle gambe ma della vita. Ma questo assurdo modo di ragionare non mi faceva pensare di essere folle: mi ritenevo semplicemente un fumatore accanito.

Storie simili non sono assurdità, sono solo la prova di ciò che quest’orribile droga può farti. Col passare del tempo distrugge sistematicamente il tuo coraggio e la tua forza, e più te ne priva più ti convinci che faccia esattamente il contrario. Conosciamo tutti il panico che assale il fumatore quando ha paura di restare senza sigarette e i tabaccai sono chiusi e non sa dove comprarle.

Chi non fuma non conosce questo panico perché sono le sigarette a causarlo.

In aggiunta, col passare del tempo, il fumo non solo ti distrugge il sistema nervoso ma, poiché contiene dei veleni, lentamente ti distrugge anche la salute. Quando però chi fuma arriva al punto in cui le sigarette lo stanno uccidendo, ritiene invece che siano proprio queste a dargli coraggio e non può immaginare di poter vivere senza.

Cerca di capire che le sigarette non distendono i nervi ma li distruggono, e uno dei grandi vantaggi di smettere di fumare è riconquistare fiducia e sicurezza in se stessi.

Capitolo 10

La noia

Se in questo momento stai fumando, probabilmente lo stai facendo senza accorgertene, e non te ne saresti reso conto se io non te lo avessi ricordato.

Un'altra delle menzogne legate al fumo è infatti quella riguardante la sigaretta come qualcosa che allevia la noia. Quest'ultima è uno stato mentale e, mentre fumiamo, la nostra mente non continua a ripeterci: "Sto fumando, sto fumando". Le uniche occasioni nelle quali questo accade sono: dopo un lungo periodo di astinenza, se stiamo cercando di fumare meno o con le prime sigarette fumate dopo un fallito tentativo di smettere.

La verità è la seguente: quando siamo dipendenti dalla nicotina e non stiamo fumando ci manca qualcosa, ma se siamo intenti in un'attività non stressante possiamo stare lunghi periodi senza accorgerci della mancanza della droga. Quando invece ci si annoia non c'è nulla che ci distragga e quindi "sfamiamo il mostriciattolo". Quando si fuma a ruota libera (cioè se non stiamo cercando di ridurre o smettere), non ci si accorge neppure di accendere la sigaretta. Perfino i fumatori di pipa e le persone che si arrotolano da sole le sigarette non si accorgono del loro rituale.

Se un fumatore pensa alle sigarette fumate durante la giornata ne ricorderà ben poche: per esempio, la prima della giornata o quella dopo pranzo.

In realtà le sigarette aumentano indirettamente la noia facendoci sentire più letargici, perché, invece di condurre una vita attiva, il fumatore diventa sempre più sedentario e, annoiato, passa il tempo fumando per alleviare i sintomi di astinenza.

E quindi importantissimo smantellare il lavaggio del cervello. Visto che i fumatori tendono a fumare quando sono annoiati, e ci è stato detto dalla nascita che fumare allevia la noia, non pensiamo di contestare questa affermazione. Ci è anche stato detto che i chewing-gum favoriscono il rilassamento; la verità è che quando ci sentiamo tesi tendiamo a serrare i denti e i chewing-gum ci danno un motivo logico per farlo.

La prossima volta che vedi qualcuno masticare un chewing-gum osservalo e chiediti se sembra rilassato o teso. Osserva anche i fumatori che fumano perché sono annoiati. Pur facendolo ti paiono meno annoiati? Fumare non allevia la noia.

Poiché sono stato per lungo tempo un fumatore incallito, posso assicurarti che non vi è attività più noiosa di quella di accendersi una sigaretta dopo l'altra, giorno dopo giorno, anno dopo anno.

Capitolo 11

La concentrazione

Un'altra illusione è che le sigarette aiutano la concentrazione. Non è vero.

Quando occorre concentrazione automaticamente si evita ogni distrazione, ma il fumatore soffre di una continua distrazione causata dal mostro che vuole la sua dose; quindi, quando deve concentrarsi, senza neppure accorgersene, si accende una sigaretta, alleviando (ma solo in parte) i sintomi di astinenza, e continuando con quel che sta facendo. E immediatamente si scorda che sta fumando.

Le sigarette non solo non aiutano la concentrazione ma la distruggono perché, col passare del tempo, i sintomi di astinenza, nonostante si fumi, non vengono mai completamente alleviati. Questo comporta un aumento del numero delle sigarette, cosa che fa ingigantire il problema.

La concentrazione è afflitta anche da altre conseguenze del fumare. Il progressivo restringimento di capillari, arterie e vene causato dai veleni contenuti nel tabacco diminuisce la quantità di ossigeno che arriva al cervello. Ma invertendo questo processo la tua concentrazione e le tue facoltà intellettive aumenteranno notevolmente.

E’ stato proprio il problema della concentrazione che mi ha impedito di smettere con la forza di volontà. Riuscivo a sopportare l'irritabilità e il cattivo umore, ma quando dovevo concentrarmi su qualcosa di difficile dovevo avere le sigarette. Ricordo benissimo il panico che mi aveva assalito quando scoprii che non potevo fumare durante il mio esame finale per la qualifica di commercialista.

All'epoca ero già un fumatore accanito ed ero convinto che non sarei stato in grado di concentrarmi per le tre ore dell'esame, ma lo superai e ricordo che, mentre lo svolgevo, non pensai minimamente alle sigarette; è quindi evidente che ne potevo fare a meno.

La mancanza di concentrazione di cui soffrono i fumatori quando cercano di smettere di fumare non è dovuta all'astinenza fisica da nicotina. Se, da fumatore, ti capita di avere un vuoto mentale, che cosa fai? Se non stai già fumando ti accendi una sigaretta. La sigaretta non elimina il vuoto mentale, quindi, cosa fai? Te lo tieni, come fanno i non fumatori, e continui con il tuo lavoro.

Quando si fuma non s'incolpa mai la sigaretta dei nostri disturbi: la tosse di cui si soffre non è mai causata dal fumo ma da un raffreddore che non vuol passare e, quando si smette, qualunque cosa ci vada storta viene attribuita al fatto che non fumiamo più. Se, dopo aver smesso di fumare, abbiamo un vuoto mentale s'incomincia a pensare: "Se solo potessi accendermi una sigaretta risolverei il problema" e questo ci porta a dubitare della decisione che abbiamo preso smettendo.

Se ritieni che il fumo sia un vero aiuto per la concentrazione, il timore di non poterla ottenere senza la sigaretta ti impedirà certamente di concentrarti, ed è questo dubbio che crea il problema, non i sintomi di astinenza. Ricorda infatti che sono i fumatori che soffrono di crisi di astinenza non i non fumatori.

Quando ho spento la mia ultima sigaretta sono passato da cento a zero nel giro di un pomeriggio senza per questo aver perso la capacità di concentrarmi.

Capitolo 12

Il rilassamento

La maggior parte dei fumatori ritiene che la sigaretta rilassi; paradossalmente, giacché la nicotina è invece una sostanza eccitante. Conta le tue pulsazioni e, dopo aver fumato due sigarette di seguito, vedrai che saranno aumentate.

Una delle sigarette più care al fumatore è quella che si accende dopo i pasti. Pranzi e cene sono momenti della giornata durante i quali smettiamo di lavorare, ci rilassiamo, ci sfamiamo e dissetiamo e viviamo quindi uno stato di soddisfazione. Non così per il povero fumatore che ha un'altra fame da soddisfare. Ritiene che la sigaretta sia la "ciliegina sulla torta", ma non sa che è solo il pasto del piccolo mostro.

Il fatto è che i fumatori non riescono mai a essere completamente rilassati, e con il passare degli anni la situazione peggiora. Le persone più tese di questa terra non sono i non fumatori ma uomini d'affari sulla cinquantina che, fumando una sigaretta dopo l'altra, tossiscono in continuazione, hanno la pressione alta e i nervi a pezzi. Arrivati a questo punto le sigarette non alleviano neppure parzialmente i sintomi che hanno generato.

Ricordo che, agli inizi della mia carriera professionale e con una famiglia sulle spalle, quando uno dei miei figli faceva qualche marachella, la mia reazione era assolutamente sproporzionata e questo mi faceva pensare di avere qualcosa di indemoniato, quasi a livello genetico. Ora so che l'indemoniato non riguardava il mio carattere ma era il piccolo mostro.

A quel tempo pensavo di avere tutti i problemi del mondo, ma ora, quando ci ripenso, mi rendo conto che erano preoccupazioni del tutto normali. In realtà ero perfettamente in grado di far fronte alle difficoltà e avevo il controllo della mia vita; l'unica cosa che non controllavo, ma da cui ero io stesso controllato, era il fumo. Ed è triste che neppure oggi io riesca a convincere i miei figli che quel che mi rendeva così irascibile era fumare, poiché ogni volta che sentono parlare un fumatore lo sentono ripetere che le sigarette calmano e aiutano a rilassarsi.

Qualche tempo fa in Inghilterra si tentò di impedire ai fumatori di adottare bambini, ma la protesta più sorprendente venne da un signore che definì l'idea insensata poiché ricordava che da bambino, quando aveva un problema da porre a sua madre, aspettava che si fosse accesa una sigaretta perché era sicuro che sarebbe stata più calma e l'avrebbe ascoltato. Perché non poteva parlare a sua madre quando non stava fumando?

Perché i fumatori, anche quando stanno vivendo una situazione piacevole (come una cena o un pranzo al ristorante) sono così tesi quando non fumano? Perché invece i non fumatori sono perfettamente a loro agio in simili circostanze? Perché i fumatori non riescono a essere rilassati senza la sigaretta? Inizia a osservare i fumatori, soprattutto in situazioni in cui non possono fumare, vedrai che si toccano la bocca con le dita, o giocherellano con i capelli o con le mani, o battono nervosamente un piede o serrano le mascelle. I fumatori non sono mai completamente rilassati, hanno dimenticato come ci si sente quando si è completamente tranquilli, ed è questa invece una delle grandi gioie che riscoprirai.

L'intera faccenda del fumo può essere paragonata alla situazione di una mosca catturata da una pianta carnivora: la mosca inizia a mangiare il nettare, ma a un certo punto è la pianta che inizia a divorare la mosca.

Non ti sembra sia arrivata l'ora di fuggire dalla pianta?

Capitolo 13

Le sigarette "multiuso"

Le sigarette "multiuso" o con valenze multiple non sono quelle che ti trovi ad accendere quando ne hai già una in bocca e, quando questo succede, cominci comunque a chiederti perché stavi fumando la prima. Una volta mi sono bruciato il dorso della mano facendolo; non sorridere, perché non è tanto stupido quanto pensi.

Come ho già detto le sigarette finiscono per non soddisfare più completamente il bisogno di nicotina e si continua, pur fumando, a sentire una leggera sensazione di vuoto. Questa è anche la frustrazione terribile che prova chi ne fuma una dietro l'altra: desidera una "spinta" anche se sta già fumando. Motivo per cui a volte i fumatori accaniti si danno al bere o ad altre droghe. Ma sto divagando.

La sigaretta "multiuso" è quella dettata da due o più dei normali motivi per cui fumiamo, e l'accendiamo, per esempio, alle feste, ai matrimoni, al ristorante. Tutte occasioni che sono allo stesso tempo piacevoli e stressanti. Potrebbe sembrarti una contraddizione ma non lo è. Qualsiasi occasione sociale può essere stressante, anche se sei con amici. Vuoi nello stesso tempo divertirti ed essere completamente rilassato.

Ci sono inoltre situazioni caratterizzate da tutte e quattro le ragioni per cui generalmente si fuma: noia, stress, rilassamento e concentrazione. Per esempio quando guidiamo dopo una situazione di tensione, come una visita dal dentista, e si è allo stesso tempo rilassati e tesi, poiché guidare comporta una continua attenzione. Magari non siamo neppure consapevoli di questi due stati d'animo opposti ma il fatto che siano inconsci non li rende meno reali. Guidare richiede concentrazione, ma se ci troviamo bloccati nel traffico a percorrere una lunga autostrada, ci assale la noia.

Un altro esempio significativo è giocare a carte. Se il gioco è bridge o poker, per esempio, ci si deve concentrare e, se stai perdendo più di quel che puoi permetterti, ti senti teso; se per molte mani non vedi una carta decente ti annoi, ma, mentre tutto questo succede, stai anche divertendoti, cosa che presuppone quindi che tu sia rilassato. Durante una partita a carte tutti i fumatori, anche quelli occasionali fumano una sigaretta dopo l'altra.

In men che non si dica i portacenere si riempiono, traboccano e i fumatori sono avvolti in una nube di fumo. Se tu batti sulla spalla di uno qualunque di loro e gli chiedi se si sta divertendo, la risposta sarà: "Ma stai scherzando?!". Spesso è proprio dopo una serata come questa che, svegliandoci con la bocca e la gola come un tratto di fognatura, decidiamo di smettere di fumare.

Le sigarette "multiuso" sono sovente tra quelle considerate speciali, cioè quelle che noi pensiamo ci mancheranno di più se mai smettessimo; quelle che ci fanno pensare che, se dovessimo farne a meno, la vita non sarebbe più la stessa. In verità il meccanismo è sempre lo stesso: tutte le sigarette non fanno altro che alleviare, e solo in parte, i sintomi di astinenza da nicotina, sintomi che, in certi momenti, sono più acuti che in altri.

Comprendilo bene: non è la sigaretta a essere speciale bensì l'occasione. Una volta tolto il desiderio della sigaretta, le occasioni piacevoli lo diverranno ancora di più mentre quelle tristi o problematiche lo saranno di meno, e di questo ci occuperemo nel prossimo capitolo.

Capitolo 14

A cosa rinuncio smettendo di fumare?

Assolutamente a niente! Ciò che ci rende difficile smettere è la paura. La paura che ci venga tolta una gioia o un sostegno, la paura che certe situazioni non saranno mai altrettanto piacevoli o che non saremo in grado di far fronte ai problemi. In altre parole, l'effetto del lavaggio del cervello è quello di farci pensare che vi sia un'insita debolezza in noi o che le sigarette abbiano qualcosa di cui noi necessitiamo e che quindi, smettendo di fumare, si creerebbe un vuoto.

Capiscilo bene: le sigarette non riempiono alcun vuoto ma lo creano!

Il nostro corpo è il meccanismo più complesso della terra, e sia che tu lo ritenga opera del Creatore o il risultato di una selezione naturale, come di una combinazione dei due processi, è innegabile che chi o che cosa ci ha creati sia migliaia di volte più intelligente di noi. Se quindi chi ci ha creati avesse voluto che fumassimo ci avrebbe muniti di un sistema capace di filtrare i veleni dal nostro corpo e ci avrebbe forniti di un qualche "camino".

In effetti noi abbiamo una serie di spie di pericolo come la tosse, giramenti di testa, nausea, etc. e, se li ignoriamo, lo facciamo a nostro rischio e pericolo.

La splendida verità è che non c'è nulla a cui rinunciamo smettendo di fumare; una volta eliminato il piccolo mostro dal tuo corpo e il lavaggio del cervello dalla tua mente non avrai più né desiderio né bisogno di una sigaretta.

Per esempio, le sigarette non migliorano i pasti ma li rovinano, distruggendo, tra l'altro, il gusto e l'olfatto. Osserva i fumatori in un ristorante mentre fumano tra una portata e l'altra e ti sarà chiaro che non stanno godendosi il pasto ma non vedono l'ora che termini perché interferisce con il loro fumare.

Molti, anzi, lo fanno, non per maleducazione ma perché altrimenti sarebbero disperati, pur sapendo che dà fastidio a chi sta loro vicino e che non fuma. Possono solo scegliere tra non fumare sentendosi male e a disagio per se stessi, o fumare sentendosi male e a disagio perché sanno di dar fastidio agli altri, il che li fa sentire in colpa e fa sì che si disprezzino.

Osserva i fumatori a banchetti o cerimonie ufficiali quando occorre attendere la fine del pasto per poter fumare e li vedrai fare soventi visite ai bagni per una fumatina veloce. Queste sono occasioni che ti faranno capire che il fumo è una tossicodipendenza e che si fuma non perché ci piace ma perché ci si sente tristi e tesi se non lo si può fare.

Dato che spesso si inizia a fumare in compagnia, quando siamo giovani e un po' timidi, questo ci fa credere che non potremo più divertirci in mezzo agli altri senza la sigaretta. Ciò è ovviamente una sciocchezza poiché in verità il tabacco distrugge la nostra sicurezza, come testimonia la particolare paura che le sigarette instillano nelle fumatrici. Tutte le donne sono molto attente al loro aspetto e, soprattutto quando devono presentarsi in pubblico, si curano di essere eleganti e profumate, eppure l'essere consapevoli che il loro alito ha lo stesso odore di un portacenere non lavato non le trattiene dal fumare. Questa consapevolezza dà loro molto fastidio (alcune detestano l'odore dei loro abiti e dei loro capelli) ma ciò non impedisce loro di fumare. Tale è la paura che questa disgustosa dipendenza scatena nei fumatori.

Il fumo non aiuta in occasioni sociali ma le complica, costringendoci a fare l'equilibrista reggendo piatto, bicchiere e sigaretta, mentre cerchiamo disperatamente un portacenere per liberarci della cenere e dei vari mozziconi, evitando di soffiare il fumo in faccia alle persone con cui parliamo, e chiedendoci se sentono il nostro alito pesante o vedono i nostri denti neri.

Non perderai nulla abbandonando le sigarette ma otterrai dei giovamenti fantastici. Quando un fumatore prende in considerazione l'idea di smettere tende a concentrarsi sulla salute, il danaro e l'emarginazione sociale.

Questi punti sono ovviamente validissimi, ma a mio giudizio i veri grandi vantaggi sono di natura psicologica e, per vari motivi, comprendono:

1. riacquistare la propria sicurezza e coraggio
2. liberarsi dalla schiavitù
3. non dover più vivere sostenendo il peso che deriva dalla consapevolezza di essere disprezzato da metà della popolazione ma, soprattutto, da se stessi.

Non solo la vita è migliore da non fumatore ma è enormemente più piacevole; e non sto dicendo che starai meglio di salute e avrai più danaro, ma che sarai più felice e godrai di più la tua esistenza.

Parlerò, però, di questi fantastici vantaggi nei prossimi capitoli.

Alcuni fumatori non riescono a comprendere completamente il concetto di "vuoto" di cui abbiamo parlato e cercherò ora di spiegarlo meglio.

Immagina di avere un herpes sul volto e che io abbia un unguento miracoloso e ti proponga di provarlo. Ti metti l'unguento e la pustola scompare immediatamente, per ritornare però dopo una settimana. Mi richiedi la pomata e io ti dico di tenerla, in caso di bisogno. La rimetti e di nuovo guarisci. Ma dopo poco la pustola ritorna, sempre più grande e dolorosa, mentre l'intervallo di guarigione si riduce ogni volta.

Dopo qualche tempo le pustole coprono metà della tua faccia, sono molto dolorose e tornano ogni mezz'ora. Sai che la pomata le farà sparire per un po', ma sei molto preoccupato perché l'infezione si sta estendendo a tutto il tuo corpo. Vai dal medico ma non può curarti. Provi altre cure ma nulla sembra aiutarti tranne la pomata. A questo punto ne sei completamente dipendente, non esci mai senza un tubetto e, se vai all'estero, ti assicuri di averne una quantità sufficiente. Ora non solo sei preoccupato per la salute ma anche per i costi, poiché io ti chiedo 160 euro al tubetto e tu non puoi far altro che pagare.

Un giorno però leggi sul giornale che tutto questo non sta succedendo solo a te ma a molte altre persone, e che i chimici hanno scoperto che l'unguento non cura le pustole ma le fa scomparire sotto la cute solo per farle riapparire moltiplicate.

Tutto quel che devi fare allora è smettere di usare tale rimedio e le pustole scompariranno lentamente.

Continueresti a usare l'unguento? Avresti bisogno di forza di volontà per non usarlo? Se non credessi all'articolo potresti essere timoroso per qualche giorno ma, una volta visto che le pustole piano piano spariscono, il desiderio o il bisogno di usare l'unguento se ne andrebbe. Questo ti rattristerebbe?

Ovviamente no. Avevi un terribile problema che pensavi senza soluzione e ora l'hai trovata e, anche se l'ultima pustola dovesse scomparire dopo un anno, vedendo giorno dopo giorno che le cose migliorano, penseresti: "È stupendo! Sto guarendo! Sono salvo!".

Questa è la cosa magica che mi è successa, questo è quel che ho pensato quando ho spento la mia ultima sigaretta.

Ma voglio chiarire bene una cosa: la pustola della mia metafora non è il cancro ai polmoni, l'arteriosclerosi, l'enfisema, l'angina, l'asma, la bronchite cronica o le malattie cardiovascolari: queste vengono in aggiunta alle pustole; non è il patrimonio di danaro che bruciamo in continuazione, o la vita di alito cattivo e di denti neri, la letargia, il respiro affannoso, la tosse, gli anni che spendiamo soffocandoci e desiderando di non farlo, o le volte in cui ci sentiamo puniti perché non possiamo fumare; non è il tempo passato a farci disprezzare dagli altri o, peggio ancora, a disprezzarci noi stessi.

Tutto questo è in aggiunta alla pustola, che è invece quel che chiude la nostra mente davanti a tutto questo, cioè il senso di panico derivante dal "Voglio una sigaretta", sensazione che è completamente sconosciuta ai non fumatori.

La cosa peggiore dì cui soffriamo da fumatori è la paura, e il più gran vantaggio che otterrai sarà liberartene.

Quando ho spento l'ultima sigaretta è stato come se una pesante nube si fosse dileguata dalla mia mente; vedevo chiaramente che quella sensazione di panico derivante dal volere una sigaretta non era dovuta a una mia debolezza di carattere o a una qualità magica della sigaretta stessa, ma era stata generata dalla prima che avevo fumato, e capivo che tutte le successive invece di liberarmene l'avevano acuita.

Allo stesso tempo ho capito che tutti gli altri "felici" fumatori stavano vivendo il mio stesso incubo, magari non altrettanto spaventoso, e che tutti si inventavano scuse per giustificare la propria stupidità.

È veramente fantastico sentirsi liberi!

Capitolo 15

Una schiavitù autoimposta

I motivi principali per cui il fumatore cerca di smettere sono la salute, il danaro e l'emarginazione sociale, ma parte del lavaggio del cervello legato a questa droga induce una schiavitù pura e semplice.

L'uomo ha lottato per decenni per abolire la schiavitù, eppure il fumatore trascorre la sua esistenza in una schiavitù che si infligge da solo. Sembra dimenticarsi del fatto che, quando può fumare, vorrebbe essere un non fumatore. La maggior parte delle sigarette che fumiamo non solo non ci piacciono ma non ci rendiamo neppure conto che le stiamo fumando, ed è solo dopo un periodo di astinenza che ci illudiamo di gustare la sigaretta (per esempio la prima della giornata, quella dopo un pasto, etc).

Le sole occasioni nelle quali la sigaretta diventa preziosa è quando cerchiamo di diminuirne il numero o di non fumare, o quando ci capita di non poterlo fare (per es. cinema, teatri, funzioni religiose, ospedali, voli, etc). I fumatori impenitenti sanno inoltre che questa tendenza aumenterà e che la proibizione comprenderà presto tutti i luoghi pubblici.

È passato il tempo in cui il fumatore poteva entrare nella casa di un amico o di uno sconosciuto e dire: "Le spiace se fumo?".

Oggi il povero fumatore, ospite a casa di qualcuno, cercherà disperatamente il portacenere sperando di trovarvi già dei mozziconi. Se non lo vedrà cercherà di resistere e, se non ce la farà, chiederà se può fumare per sentirsi molto probabilmente rispondere: "Se proprio deve!" oppure "Preferiremmo non lo facesse perché rimane un odore sgradevolissimo".

E il poveraccio, se già si sentiva in colpa, vorrebbe a quel punto scomparire dalla faccia della terra.

Ricordo che, quando fumavo, tutte le volte che mi recavo in chiesa era una tragedia; perfino al matrimonio di mia figlia, quando avrei dovuto essere il padre orgoglioso e felice, quel che pensavo in continuazione era: "Cerchiamo di muoverci così potrò uscire a fumare una sigaretta!"

Ti aiuterà osservare i fumatori in queste occasioni: formano una specie di congregazione, e non c'è solo un pacchetto che circola ma decine di pacchetti, e la conversazione è sempre la stessa:

"Lei fuma?"

"Sì, ma ne prenda una delle mie!"

"No, grazie. Fumo le mie. Magari più tardi".

Accendono e fanno il primo tiro a pieni polmoni pensando: "Come siamo fortunati! Noi possiamo premiarci. Invece quei poveracci dei non fumatori non hanno alcun premio".

Quel che non capiscono è che quei "poveracci" non hanno bisogno di un tale premio, perché l'essere umano non è stato strutturato per vivere avvelenandosi periodicamente. E quel che è ancor più triste è che perfino quando sta fumando il fumatore non riesce a sentire quel senso di pace e di tranquillità che il non fumatore prova durante tutta la vita e che anche lui provava prima di iniziare a fumare.

I non fumatori non stanno seduti in chiesa agitati e in continua attesa di poter uscire; possono partecipare pienamente a tutto quello che accade loro.

Ricordo anche altre occasioni simili, come quando giocavo a bocce d'inverno, in campi al chiuso, e fingevo di avere una vescica debole per poter uscire a fare qualche tiro; e non ero un ragazzino quattordicenne ma un serio commercialista di quarant'anni. Che pena!

Anche quando tornavo a giocare non mi divertivo completamente, nonostante quelle fossero le mie ore di relax dedicate al mio passatempo preferito, perché aspettavo la fine della partita per poter fumare di nuovo.

Da quando ho smesso di fumare una delle mie grandi gioie è essere libero dalla schiavitù, poter godere della vita nella sua totalità, senza passare metà del tempo desiderando una sigaretta e, dopo averla accesa, pentendomi di averlo fatto.

I fumatori devono inoltre capire che, quando si trovano in casa o in compagnia di non fumatori, non sono questi ultimi i "noiosi e presuntuosi" che li stanno privando di qualcosa, ma è il piccolo mostro a farlo.

Capitolo 16

Il risparmio settimanale

Non ripeterò mai abbastanza che la difficoltà dello smettere di fumare deriva dal lavaggio del cervello, e che quindi più ne rimuoviamo e più ti sarà facile raggiungere il tuo scopo.

Ogni tanto mi capita di discutere con una di quelle persone che io definisco "fumatore indefesso", intendendo con tale espressione qualcuno che non si preoccupa dei soldi o dell'ostracismo sociale e non crede che il fumo nuoccia alla salute (non ne sono rimasti molti!). Se è un giovane gli dico: "Non ci credo che i soldi che spendi non ti preoccupino!". Di solito gli brillano gli occhi poiché, se avessi parlato di salute o emarginazione sociale, si sarebbe trovato in svantaggio, ma riguardo al denaro può rispondermi:

"Oh, posso permettermelo: mi costa solo una cifra x alla settimana e ne vale la pena poiché è il mio solo vizio, il mio solo piacere, etc".

Se ne fuma venti al giorno rispondo:
"Continuo a non credere che non ti preoccupi del danaro poiché finirai con lo spendere più di 60.000 euro nell'arco della vita; e che cosa fai con questi soldi? Non solo li bruci e neppure li butti semplicemente via, ma li usi per distruggere la tua salute, i tuoi nervi e la tua sicurezza, per assicurarti una vita di schiavitù, di alito cattivo e denti neri. Non puoi non preoccuparti!".

A questo punto appare evidente, soprattutto se il mio interlocutore è un giovane, che non ha mai considerato la spesa così a lungo termine. La maggior parte dei fumatori considera solo il costo di un pacchetto, che giudica già caro. Qualche volta arrivano a calcolare cosa spendono in una settimana e questo li allarma. Raramente (e solo se stanno pensando di smettere) calcolano la spesa annuale e si spaventano, ma stimare la spesa nell'arco della vita è impensabile.

Comunque, dato che stiamo discutendo, il "fumatore indefesso" mi risponde: "Me lo posso permettere e mi costa solo tot alla settimana".

Allora rispondo: "Bene, ti faccio un'offerta che non puoi rifiutare: tu mi dai 1.000 euro ora (cioè quello che spendi in un anno in sigarette) e io ti rifornisco gratuitamente di sigarette per il resto della tua vita".

Se avessi detto questo per la benzina consumata in un anno mi avrebbe fatto firmare il contratto senza neanche darmi il tempo di finire la frase, e invece né lui né nessun altro "fumatore indefesso" (e ricorda che non sto parlando di persone come te che vogliono smettere di fumare) ha mai accettato la mia offerta. Perché?

Quando a volte menziono la cosa durante una delle mie sessioni un fumatore mi dice: "I soldi non mi preoccupano". E se anche tu lo pensi, chiediti perché non ti preoccupano. Perché per altre cose cerchi in tutti i modi di risparmiare e poi spendi migliaia e migliaia di euro per avvelenarti e non ci badi!?

La risposta alla mia precedente domanda è che ogni decisione che prendiamo nella vita deriva da un processo analitico col quale si valutano i pro e i contro, ed è il risultato di una elaborazione razionale. Per cui, quando il fumatore mette sul piatto della bilancia i pro e i contro del fumo il risultato è sempre: "Smetti di fumare. Sei uno sciocco".

Tutti i fumatori, quindi, fumano non perché vogliono o perché hanno deciso di farlo ma perché ritengono di non poter smettere. Sono costretti a fare gli struzzi e a nascondere la testa nella sabbia.
La cosa strana è che a volte i fumatori fanno delle scommesse o dei patti tra loro: "Bene, il primo che ricomincia a fumare paga all'altro 500 euro", e non sembrano prendere invece in alcuna considerazione quanti soldi risparmierebbero smettendo. Questo perché ragionano con la mente condizionata del fumatore.

Togli la testa dalla sabbia per un attimo e renditi conto che fumare è una reazione a catena, una catena che dura tutta la vita e che, se non la spezzi, resterai un fumatore per il resto dei tuoi giorni.

Adesso calcola quanto spenderai in sigarette negli anni che ti restano da vivere; la cifra ovviamente varierà a seconda dell'individuo ma, per convenzione, supponiamo che sia 25.000 euro.

Tra poco prenderai la decisione di fumare la tua ultima sigaretta (non ancora, ricorda il mio avvertimento iniziale) e tutto quello che dovrai fare per restare un non fumatore è di non cascare nella trappola di nuovo, e cioè di non accendere un'altra "prima" sigaretta.

Se lo farai quella sigaretta ti costerà 25.000 euro.

Se pensi che sia un modo ingannevole di vedere le cose, ti stai prendendo in giro, poiché ti basterà pensare a quanti soldi avresti risparmiato se non avessi mai fumato la tua prima sigaretta. Se il tutto ti sembra logico, chiediti come ti sentiresti se ti arrivasse un assegno da 25.000 euro perché hai vinto la lotteria. Faresti salti di gioia! Allora incomincia a saltare perché stai per iniziare a ricevere quel premio e questo sarà solo uno dei tanti che stai per ottenere.

Durante i primi giorni potrai sentire i sintomi di astinenza e avere la tentazione di fumarne ancora una, l'ultima sigaretta, ma ti aiuterà a resistere anche il pensiero che quella sigaretta ti costerebbe 25.000 euro (o qualunque sia la cifra per te!).

Per anni ho fatto l'offerta menzionata prima, sia alla radio sia alla televisione, e mi sembra ancora incredibile che nessun "fumatore indefesso" l'abbia accettata.

Se ti troverai in compagnia di fumatori allegri e felici, che ti dicono che fumare è un vero piacere, dì loro che conosci un idiota che, in cambio di quel che loro spendono in un anno in sigarette, fornirà loro sigarette gratis per il resto della loro vita. Pensi che troverai qualcuno disposto ad accettare?

Capitolo 17

La salute

Il lavaggio del cervello riguardo la salute è potentissimo. I fumatori pensano di essere consapevoli dei rischi che corrono, ma non lo sono affatto.

Perfino io, quando aspettavo che la testa mi esplodesse da un momento all'altro e pensavo in tutta onestà di essere pronto ad accettarne le conseguenze, mi ingannavo.

Se in quei giorni estrarre la sigaretta da un pacchetto avesse fatto scattare un allarme del tipo: "OK Allen, questa è la sigaretta! Sei fortunato perché questo è l'ultimo avvertimento. Finora te la sei cavata ma, se ne fumi un'altra, ti esploderà la testa!" pensi che l'avrei accesa?

Se hai dei dubbi prova ad arrivare a una strada di gran traffico, fermati sul bordo del marciapiede, chiudi gli occhi e immagina di dover scegliere tra smettere di fumare o attraversare, a occhi chiusi, quella strada prima di accenderti un'altra sigaretta. Non ho dubbi sulla tua scelta.

Quel che io ho fatto per anni e anni è quel che fanno tutti i fumatori: chiudere la mente e affondare la testa nella sabbia sperando di potersi svegliare una mattina senza più voglia di fumare. I fumatori non possono permettersi di pensare ai rischi per la salute, perché se lo facessero si frantumerebbe anche l'illusione riguardante il piacere di questa “abitudine”.

Ciò spiega anche perché cercare di far smettere di fumare usando tattiche intimidatorie non ottiene grande successo, poiché nella maggior parte dei casi sono i non fumatori che guardano o sentono questi avvertimenti (in programmi televisivi o articoli); il fumatore invece tenderà a ignorarli ripetendo la storia del nonno Giovanni che, pur fumando quaranta sigarette al giorno, morì a novant'anni (ignorando ovviamente le decine di migliaia di persone di mezza età che muoiono ogni anno a causa del tabacco).

Cinque o sei volte la settimana ho una conversazione, più o meno come quella che segue, con un fumatore (normalmente una persona giovane):

Io:- Perché vuoi smettere?

Fumatore: Perché costa troppo.

Io: Non ti preoccupa la salute?

Fumatore - No, potrei anche finire sotto un autobus domani.

Io: Ti butteresti da solo sotto un autobus?

Fumatore: Ovviamente no!

Io: Non guardi sempre a destra e sinistra prima di attraversare? Fumatore: Certo!

Per l'appunto! Il fumatore sta ben attento a non finire sotto un autobus e il rischio che succeda è molto raro, eppure ha la quasi-certezza che la sigaretta lo distruggerà ma non sembra che il pensiero lo tocchi. Tale è la potenza del lavaggio del cervello!

Ricordo che un famoso giocatore di golf inglese rifiutava di fare gare in America perché aveva paura di volare, eppure fumava una sigaretta dopo l'altra sul campo da golf. Se, dovendo fare un viaggio, pensiamo che l'aeroplano sul quale stiamo per salire abbia una seppur remotissima probabilità di avere un guasto non ci saliamo, anche se la possibilità di incidenti è una su milioni; eppure ignoriamo che c'è una possibilità su tre (se non di più) che le sigarette ci uccidano. E il fumatore, correndo questi altissimi rischi, cosa ne ottiene in cambio? Assolutamente niente!

Un'altra falsità sul fumo è quella della tosse del fumatore. Molta gente giovane che viene alle mie sessioni non si preoccupa per la salute perché non ha la tosse; in verità dovrebbe essere ancora più preoccupata, visto che la tosse è un meccanismo che la natura ci ha dato per permettere ai polmoni di espellere sostanze estranee o nocive.

La tosse di per sé non è una malattia ma solo un sintomo.

Quando i fumatori tossiscono è perché i loro polmoni cercano di liberarsi del catrame cancerogeno e dei veleni, che altrimenti rimarrebbero nei polmoni, con immaginabili conseguenze. In aggiunta, chi fuma tende a non eseguire esercizi fisici e, per evitare di tossire, fa respiri poco profondi.

Quando fumavo pensavo che la mia incessante tosse da fumatore mi avrebbe ucciso; ora credo invece che, espellendo gran parte delle porcherie che inalavo, mi abbia salvato la vita.

Prova a pensare la cosa in questi termini: se tu avessi una bella macchina e la lasciassi arrugginire senza far nulla sarebbe un atteggiamento stupido, perché in breve tempo si ridurrebbe ad un cumulo di ruggine inservibile. Ma non sarebbe poi la fine del mondo, poiché è solo una questione di danaro e potresti sempre comprarne un'altra.

Il tuo corpo è il mezzo che ti consente di vivere e tutti diciamo che la salute è il bene più prezioso che possediamo; qualunque miliardario ammalato gravemente te lo potrebbe dire. Ognuno di noi può ricordare di aver sofferto una malattia o subito un incidente e di aver pregato per poter guarire (ma quanto in fretta ce ne dimentichiamo!). Fumando, non solo permetti alla ruggine di intaccare il mezzo di cui hai bisogno per attraversare l'esistenza, ma lo distruggi sistematicamente.

E, ricordati: è l'unico che hai!

Svegliati! Non hai bisogno di farlo e ricorda che il fumo non ti aiuta in alcun modo.

Per un attimo, togli la testa dalla sabbia e chiediti: se avessi la certezza che la prossima sigaretta che fumerò sarà quella che mi farà venire un cancro la fumerei? Non pensare alla malattia in sé (è difficile immaginarla), ma pensa invece di dover andare all'Istituto dei Tumori e sottoporti a quegli orribili esami. Immagina inoltre di non poter più fare programmi per la tua vita poiché li devi fare per la tua morte. Cosa succederà alle persone che ami, alla tua famiglia? Che ne sarà dei tuoi progetti, dei tuoi sogni?

Vedo spesso persone alle quali questo è successo, anche se pensavano che non sarebbe mai accaduto loro, e la cosa peggiore non è la malattia in sé ma la consapevolezza di averla causata. Tutta la nostra vita da fumatori è costellata da innumerevoli "smetto domani".

Prova quindi a immaginare come si sentono quelle persone che non hanno più un domani. Per loro il lavaggio del cervello è finito e vedono quindi "l'abitudine" per quel che veramente è, e trascorrono il resto della loro vita pensando: "Come ho potuto credere che fumare fosse indispensabile? Se solo potessi tornare indietro!".

Smettila di ingannare te stesso, ora ne hai l'opportunità. Fumare è una reazione a catena; se fumi la prossima sigaretta, ti porterà a fumarne un'altra, e poi un'altra. Ti sta già accadendo.

All'inizio del libro ti avevo promesso che non avrei usato tattiche intimidatorie. Se hai già deciso di smettere di fumare quel che ti sto dicendo non ti risulterà scioccante; se invece hai ancora qualche dubbio, salta il resto di questo capitolo e torna a leggerlo quando avrai finito il libro.

Sono stati scritti volumi di statistiche sui danni che il fumo causa alla salute. Il problema è che non se ne vuole sapere fino a quando non si decide di smettere.

Perfino gli avvisi del Ministero della Salute sono una perdita di tempo perché il fumatore li ignora e, se mai inavvertitamente li scorge, si accende subito una sigaretta.

Chi fuma tende a percepire i rischi per la salute come una questione di fortuna, un po' come mettere un piede su una mina. Ma non è così: il processo di degrado sta già avendo luogo, poiché ogni volta che fai un tiro inali sostanze cancerogene nei polmoni, e il cancro non è la peggior delle serie patologie causata dalle sigarette o a cui queste contribuiscono; vi sono anche le malattie cardiovascolari, arteriosclerosi, enfisema, angina, trombosi, bronchiti croniche, asma… etc.

Quando fumavo non avevo mai sentito parlare di arteriosclerosi o enfisema. Sapevo che il mio respiro sibilante, la tosse, i sempre più frequenti attacchi di asma e le bronchiti erano causati dal fumo, ma anche se molto spiacevoli non erano dolorosi e potevo sopportarli. Devo ammettere che l'idea di contrarre un cancro mi angosciava, ragion per cui la escludevo dalla mia mente.

È incredibile come la ragionevole paura per le possibili malattie causate dal fumo sia annientata dalla irragionevole paura di smettere. Non tanto perché quest'ultima sia più grande ma perché se smettiamo oggi la paura è immediata, mentre il timore di contrarre un cancro ai polmoni è nel futuro.

"Perché essere pessimisti? - si pensa - Magari non mi succede e poi avrò già smesso prima che mi succeda".

Tendiamo a vedere il fumo come un tiro alla fune. Da una parte la paura: fa male, costa, fa schifo, mi schiavizza. Dall'altra i pro: è un piacere, un amico, un sostegno. Non sembriamo accorgerci che anche questo capo della fune è determinato dalla paura: paura di non potersi godere la vita, di non poter risolvere i problemi, di essere soli, etc.

Il punto non è tanto che ci piace fumare ma che ci sentiamo depressi se non lo possiamo fare.

Pensa alla disperazione di un eroinomane che non riesce a ottenere la sua dose, e poi immagina la sua gioia quando può finalmente bucarsi e porre fine a quel terribile desiderio. Chi non è un eroinomane non conosce quella sensazione di panico ed è ovvio che l'eroina non allevia i sintomi ma li causa.

Chi non fuma non si sente depresso se non gli è concesso fumare dopo cena; depresso è solo il fumatore, e quella sensazione non è alleviata dalla nicotina che ne è invece la causa.

La paura di un cancro ai polmoni non mi ha fatto smettere perché pensavo che era un po' come camminare in un campo minato: se non salti per aria ce la fai; se succede il contrario, sei sfortunato.

Uno conosce i rischi e, se è pronto a correrli, la faccenda riguarda solo lui, è una sua scelta.

Quando un non fumatore cercava di farmi riflettere sui pericoli che correvo diventavo evasivo, atteggiamento che accomuna tutti i tossicodipendenti.

"Si deve pur morire di qualcosa!" (questo è ovvio ma non è una buona ragione per accorciare deliberatamente la propria esistenza).

"La qualità della vita è più importante della sua lunghezza" (esatto, ma tu non puoi dirmi che la qualità di vita di un alcolizzato o di un eroinomane è migliore di quella di chi non lo è. Pensi veramente che la qualità della vita di un fumatore sia migliore di quella di un non fumatore? Di certo il fumatore perde su entrambi i fronti: non solo la sua vita è più breve ma anche meno piacevole).

"I miei polmoni soffrono di più a respirare l'aria inquinata che il fumo"
(anche se fosse vero sarebbe forse una buona ragione per infierire sui tuoi polmoni? Riesci a pensare a qualcuno così stupido da mettere deliberatamente la bocca vicino a un tubo di scappamento e inalarne i fumi velenosi?).

Questo è quel che fanno i fumatori!

Ricordatelo la prossima volta che vedrai un povero fumatore aspirare profondamente una boccata da una delle sue "preziose" sigarette.

Come avrai capito, il metodo non consiste nel farti spaventare a morte affinché tu smetta, ma fa esattamente l'opposto, ovvero intende farti capire quanto più piacevole sarà la tua vita una volta che avrai smesso di fumare.

Capisco perché all'epoca le infiammazioni polmonari e il rischio di un cancro ai polmoni non mi aiutavano a smettere; riuscivo infatti a sopportare le prime e bloccavo la mente davanti alla possibilità del secondo. Ma credo invece che mi sarebbe stato di grande aiuto il vedere quel che succedeva all'interno del mio corpo. E non mi riferisco alle tecniche "terroristiche" che consistono nel mostrare al fumatore il colore dei suoi polmoni; ero in grado di dedurlo da quello dei miei denti e delle mie dita; a me bastava che i polmoni continuassero a funzionare, e li consideravo meno imbarazzanti dei denti e delle dita poiché nessuno poteva vederli.

Quello a cui sto riferendomi è la lenta restrizione delle arterie e delle vene e il progressivo digiuno di ossigeno e altri nutrimenti a cui i muscoli e gli altri organi del nostro corpo sono sottoposti, digiuno che viene sostituito da diete di veleni e monossido di carbonio (che non viene solo dai tubi di scappamento ma anche dal fumo del tabacco).

Come buona parte dei guidatori non mi va l'idea che l'olio o il filtro del mio motore siano sporchi. Puoi immaginare di avere una Rolls Royce nuova e di non cambiare mai l'olio o il filtro dell'olio? Questo però è quel che facciamo al nostro corpo diventando dei fumatori.

La medicina sta ora facendo sempre nuovi collegamenti tra varie malattie e il fumo, come il diabete, il cancro dell'utero e del seno, e questo non mi sorprende.

L'industria del tabacco ha sempre sottolineato il fatto che non è mai stato provato scientificamente che fumare causi il cancro ai polmoni, ma le statistiche sono tali che non necessitano dì prove.

Nessuno ha mai provato scientificamente ed esattamente perché, quando mi tiro una martellata al dito, questo mi faccia male, ma l'ho comunque capito e accettato molto in fretta.

Sottolineo il fatto che non sono un medico ma, come per la martellata al dito, ho capito ben presto che le irritazioni polmonari, la tosse continua, i frequenti attacchi di asma e le bronchiti erano direttamente collegati al fumo. Ritengo comunque che il pericolo maggiore sia il graduale e progressivo deterioramento del sistema immunitario causato dal lento avvelenamento.

Flora e fauna di questo pianeta subiscono, durante la loro vita, continui attacchi da parte di germi, batteri, virus, parassiti, etc… e il nostro miglior sistema di difesa è il sistema immunitario.

Tutti soffriamo prima o poi di infezioni e malattie ma non credo che il nostro corpo sia stato congegnato per essere ammalato, e se sei forte e in salute il tuo sistema immunitario è in grado di combattere e sconfiggere questi attacchi; ma come li può vincere se privi di ossigeno e altri nutrimenti il tuo corpo e sostituisci questi con monossido di carbonio e altri veleni?

Non è tanto il fatto che fumare causi tutte queste malattie ma piuttosto che agisce come l'AIDS, ovvero distrugge lentamente i sistemi di difesa.

Solo molto tempo dopo aver smesso di fumare mi sono accorto di alcune conseguenze negative che il fumo aveva avuto sulla mia salute, e delle quali avevo sofferto per anni. Mentre ero tutto preso a disprezzare quegli idioti che erano disposti a farsi amputare una gamba piuttosto che smettere di fumare, non mi accorgevo che io stesso stavo già soffrendo di arteriosclerosi. Attribuivo il mio colorito grigiastro al tipo di pelle o alla mancanza di esercizio, e non avevo mai pensato che derivasse dal progressivo restringimento dei capillari.

Ho sofferto di vene varicose da quando avevo trent'anni, vene che sono però miracolosamente scomparse da quando ho smesso di fumare. Circa cinque anni prima di smettere avevo raggiunto il punto in cui tutte le notti provavo una strana sensazione alle gambe: non era un dolore acuto o un formicolio ma una specie di sensazione di irrequietezza e chiedevo a mia moglie di massaggiarmele. Un anno dopo aver smesso di fumare mi accorsi che non avevo più bisogno dei massaggi.

Negli ultimi due anni da fumatore qualche volta mi capitava di provare dei dolori violenti al petto, che temevo causati da un cancro ai polmoni ma che ora credo fossero attacchi di angina, completamente scomparsi da quando ho spento l'ultima sigaretta.

Da bambino, se mi ferivo, sanguinavo abbondantemente e questo mi terrorizzava. Nessuno mi aveva spiegato che sanguinare era un meccanismo di guarigione essenziale e che il coagularsi del sangue testimoniava che il processo di guarigione era avvenuto.

Temevo, invece, di essere emofiliaco e che avrei sanguinato fino a morirne. Anni dopo, quando accidentalmente mi tagliavo in profondità, usciva pochissimo sangue che aveva un colore molto più scuro ed era molto più denso. Il colore mi preoccupava poiché sapevo che doveva essere rosso brillante e pensavo di avere qualche malattia ematica; d'altra parte ero felice della consistenza più densa perché voleva dire che non sarei morto dissanguato.

Solo dopo aver smesso ho saputo che fumare fa coagulare il sangue e che il colore scuro era dovuto alla mancanza di ossigeno. All'epoca ero enormemente ignorante in materia e ora, se ci ripenso, queste cose mi riempiono di orrore. Quando penso al mio povero cuore che spingeva questa fanghiglia in tubicini sempre più piccoli, giorno e notte, senza perdere un colpo trovo miracoloso non aver avuto un infarto e mi fa capire che incredibile, ingegnosa e resistente macchina sia il nostro corpo!

Intorno ai quarant'anni avevo quelle che si chiamano "macchie di fegato" sulle mani; nel caso tu non lo sapessi queste macchie, di colore marroncino, compaiono sul volto o sulle mani delle persone anziane. Cercavo di ignorarle attribuendole a un invecchiamento precoce dovuto alla mia vita troppo movimentata.

Qualche anno dopo aver smesso di fumare, durante una sessione, un mio cliente fumatore menzionò il fatto che dopo aver smesso di fumare le macchie di fegato erano scomparse. Io mi ero scordato delle mie e con grande sorpresa mi accorsi che erano svanite. Tutto questo può averti fatto pensare che sono un ipocondriaco; credo di esserlo stato quando fumavo.

Uno degli aspetti demoniaci del fumo è che ci inganna, facendoci pensare che la nicotina ci dia coraggio mentre in effetti, a poco a poco, ce lo distrugge. Ricordo che una volta sentii mio padre dire che non aveva alcun desiderio di vivere fino a cinquant'anni; la cosa mi aveva scioccato, ma non potevo immaginare che vent'anni più tardi avrei avuto la stessa mancanza di *joie de vivre*.

Magari stai pensando che questo capitolo è dedicato, necessariamente o meno, alle disgrazie e tragedie, ma ti assicuro che è esattamente l'opposto. Da bambino ero terrorizzato dalla morte; più tardi pensavo che le sigarette togliessero quella paura. Se lo facevano la sostituivano con una paura di gran lunga peggiore: la paura di vivere!

Ora la paura di morire è tornata ma non mi preoccupa; ho capito che nasce dal fatto che adesso la vita mi piace enormemente. Non mi dilungo a pensarci, come non facevo da piccolo: sono troppo preso a godere ogni attimo di vita. Probabilmente non vivrò sino a cent'anni ma ci proverò, e cercherò di godermi ogni preziosissimo momento.

Da quando ho smesso di fumare mi sono accorto di due altri grandi vantaggi riguardanti la salute.

Uno riguarda un incubo, di cui soffrivo spessissimo, nel quale sognavo di essere inseguito. Penso che questi incubi fossero dovuti al senso di insicurezza causato dal fatto che di notte il corpo soffriva di sintomi di astinenza da nicotina. Ora l'unico incubo che ho è quello di sognare ogni tanto di aver ripreso a fumare, che è un sogno che molti ex fumatori fanno spesso. Alcuni si angosciano pensando che significhi un inconscio desiderio di fumare. Non preoccuparti se ti dovesse accadere: il fatto che sia un incubo vuol dire che sei felice di non essere più un fumatore.

Quando ci svegliamo da un incubo c'è quell'attimo di percezioni confuse nel quale non siamo certi che la catastrofe non sia avvenuta; ma non è una sensazione fantastica quella che proviamo accorgendoci che era solo un sogno?

Quando per la prima volta ho scritto il brano riguardo l'inseguimento in fase onirica invece di "inseguito" ho scritto "casto" (in inglese il primo è "chased" il secondo "chaste"). Forse è stato un lapsus freudiano ma mi permette di introdurre il secondo vantaggio. Durante le sessioni, parlando degli effetti che il fumo ha sulla concentrazione talora chiedevo: "Qual è l'organo del vostro corpo che ha più bisogno di un'eccellente irrorazione sanguigna?". Il sorrisetto stupido che spesso compariva sui volti degli uomini presenti testimoniava che mi avevano frainteso. Ma avevano, nello stesso tempo, assolutamente ragione.

Da timido uomo inglese trovo l'argomento un po' imbarazzante e non ho alcuna intenzione di dilungarmi troppo citando in dettaglio gli effetti avversi che il fumo ha avuto sulla mia attività sessuale e sul piacere, come su quella di altri ex fumatori con i quali ho discusso in proposito.

Ero molto ignorante in materia e mi sono accorto degli effetti nefasti delle sigarette solo qualche tempo dopo aver smesso di fumare, rendendomi conto che avevo erroneamente attribuito la mia scarsa, e qualitativamente discutibile, attività sessuale al passare degli anni.

Se guardate i documentari sulle scienze naturali vi sarete resi conto che la prima regola della natura è la sopravvivenza e la seconda è la sopravvivenza della specie, ovvero la riproduzione. La natura tende ad assicurare che la riproduzione non avvenga a meno che la coppia si senta sana e si sia provvista di un rifugio o territorio sicuro, con sufficiente quantità di cibo e che il/la compagno/a sia adatto/a.

L'ingegnosità ha concesso all'uomo di modificare in qualche modo queste regole; ma so con certezza che il fumo può portare all'impotenza e so anche che quando ci sentiamo sani e in forma, godiamo di più e più spesso dell'attività sessuale.

I fumatori s'illudono anche che i danni del fumo vengano esagerati, ma non è così; non vi è infatti alcun dubbio che le sigarette siano la causa principale di decessi nella nostra società. Il guaio è che spesso il fumo, pur essendo il fattore determinante o fortemente contribuente di un decesso, non compare nelle statistiche.

II 44% di incendi domestici in Inghilterra viene causato dalle sigarette e mi chiedo anche quanti incidenti d'auto siano causati dalla frazione di secondo nella quale si distoglie 1'attenzione dalla strada per accendere una sigaretta.

Generalmente sono un guidatore prudente, ma il momento in cui sono stato più vicino alla morte (a parte il vizio del fumo) è stato quando cercai di arrotolarmi una sigaretta mentre guidavo, e mi vergogno a pensare alle innumerevoli volte in cui la sigaretta, cascata di bocca per un colpo di tosse, finiva tra i sedili. Sono sicuro che molti fumatori ricorderanno di aver disperatamente cercato di trovare la sigaretta accesa con una mano mentre con l'altra tentavano di tenere il volante.

L'effetto del lavaggio del cervello fa sì che si finisca col ragionare come quell'uomo che, caduto da un grattacielo di 100 piani, passando il cinquantesimo diceva: "Fin qui tutto bene!". Pensiamo infatti che, poiché è andata bene finora, un'altra sigaretta non cambierà la situazione.

Prova a vedere la cosa da un altro punto di vista: "l'abitudine" di fumare è una catena senza fine, nella quale ogni sigaretta crea il bisogno di quella successiva. Quando s'inizia si accende una miccia. Il problema è: non si sa quanto lunga sia questa miccia e ogni volta che si accende una sigaretta si è più vinci all'esplosione. Come fai a essere certo che non sarà la prossima a causarla?

Capitolo 18

L'energia

La maggior parte dei fumatori sa che il fumo causa un progressivo accumulo di sostanze velenose nel corpo, privandolo, al contempo, di ossigeno e di altri nutrimenti; ma non è altrettanto consapevole dell'effetto che tutto questo ha sull'energia.

Una sottigliezza della trappola è che le conseguenze, sia fisiche sia mentali, si manifestano così lentamente che non ce ne rendiamo neppure conto e finiamo con il ritenerle normali.

Sono molto simili agli effetti causati da cattive abitudini alimentari. La pancetta compare così gradualmente che non ci preoccupa e guardiamo la gente molto grassa chiedendoci come ha potuto lasciarsi andare in quel modo.

Ma supponiamo che tutto avvenga nel giro di una notte: sei andato a letto con un peso perfetto, snello, con una muscolatura invidiabile e senza un grammo di grasso, Ti svegli il mattino successivo pesando venti chili di più, grasso, gonfio e con il pancione. Invece di svegliarti riposato e pieno di energie, sei tristissimo, letargico e riesci appena ad aprire gli occhi. Se questo accadesse saresti completamente in preda al panico, domandandoti quale orrenda malattia ti abbia colpito durante la notte. Eppure la malattia è la stessa e il fatto che ci sono voluti vent'anni per raggiungere quello stato è irrilevante.

Lo stesso accade per il fumo. Se potessi trasferirti completamente in quelli che saranno la tua mente e il tuo corpo tre settimane dopo aver smesso di fumare, non avrei bisogno d'altro per convincerti a smettere. Penserai: "Mi sentirò veramente così in forma?", che equivale a dire: "Mi sono veramente ridotto così male?". Sottolineo che sentirsi in forma non riguarda solo essere più sano ed energico, ma anche più sicuro di te, rilassato e in grado di concentrarti.

Da ragazzo ricordo che ero sempre in movimento per il puro piacere di farlo. Poi, per più di trent'anni, mi sono sentito continuamente stanco e letargico; facevo fatica ad alzarmi alle nove del mattino e alla sera, seduto davanti al televisore, dopo cinque minuti mi addormentavo.

Ricordavo che la stessa cosa era accaduta a mio padre e pensavo che l'energia fosse una prerogativa dei bambini e dei giovani, e che la vecchiaia iniziasse intorno ai venticinque anni.

Poco dopo aver spento l'ultima sigaretta ho provato un enorme sollievo nel constatare che la congestione polmonare e la tosse persistente erano sparite, e non ho mai più avuto un attacco d'asma o una bronchite. Ma qualcos'altro di stupendo e inaspettato è successo: ho iniziato a svegliarmi alle sette di mattina sentendomi completamente riposato e pieno di energie, con la voglia di fare esercizio, correre o nuotare.

A quarantotto anni non riuscivo a fare un gradino di corsa o una bracciata di nuoto, le mie attività sportive si riducevano al gioco delle bocce (generalmente definito il gioco dei vecchi) e il golf, per il quale usavo un veicolo motorizzato per spostarmi. All'età di sessantasette anni corro per quattro/cinque Km tutti i giorni, faccio quotidianamente mezz'ora di esercizi fisici e, quando nuoto, arrivo a fare venti vasche. È fantastico sentirsi pieni di energia e, quando ci si sente forti mentalmente e fisicamente, si è felici di essere al mondo.

Il problema è che, una volta smesso di fumare, il ritorno del nostro benessere fisico e mentale è graduale; è anche vero però che non è mai così lento come la discesa negli abissi di quando si fuma. Quando però si smette con la forza di volontà, la depressione che ne consegue oscura qualunque vantaggio riguardante salute o danaro.

Sfortunatamente non posso trasferirti nella mente e nel corpo che avrai tre settimane dopo aver spento l'ultima sigaretta. Ma tu puoi! Tu sai istintivamente che quel che dico è giusto. Tutto quel che devi fare è: usare la tua immaginazione!

Capitolo 19

Mi rilassa e mi dà sicurezza

Questa è la peggior menzogna riguardante il fumo, e il maggior vantaggio di smettere, insieme alla liberazione dalla schiavitù, è proprio quello di non dover vivere con la continua sensazione di insicurezza che mina la vita del fumatore.

Chi fuma trova molto difficile accettare che sono proprio le sigarette la causa di quella sensazione di insicurezza che sente, per esempio, a tarda sera quando si accorge che gliene sono rimaste solo un paio.

Chi non fuma non conosce quella sensazione, perché è il tabacco che la genera.

Solo mesi e mesi dopo aver smesso di fumare, e dopo vari colloqui con altri fumatori, mi sono reso conto di quanti vantaggi derivano dallo smettere.

Per venticinque anni avevo rifiutato di farmi visitare e, per stipulare l'assicurazione sulla vita, avevo accettato di pagare un premio più alto pur di non sottopormi a esami medici. Odiavo gli ospedali, i dottori e i dentisti e non sopportavo l'idea di invecchiare, di andare in pensione, etc.

Non collegavo nulla di tutto questo alla mia "abitudine" di fumare, ma smettere di farlo fu come svegliarsi da un orribile incubo. Oggi attendo con gioia ogni giorno che passa.

Ovviamente anch'io ho giornate brutte, ho problemi e preoccupazioni come tutti, ma è magnifico avere fiducia in se stessi e sapere di poterli affrontare; inoltre, la salute, l'energia e la sicurezza riconquistate rendono i periodi felici ancor più piacevoli.

Capitolo 20

Quelle ombre sinistre e inquietanti

Un'altra delle grandi gioie che si ottengono smettendo di fumare è sentirsi liberi dalle ombre inquietanti che giacciono in fondo alla nostra mente quando fumiamo.

Tutti i fumatori sanno di essere degli sciocchi, ma escludono dai loro pensieri i pericoli del fumo. Per la maggior parte del tempo noi fumiamo automaticamente, senza pensare, ma nel nostro inconscio ci sono sempre in agguato ombre sinistre pronte ad affiorare.

I vantaggi di smettere di fumare sono numerosi e stupendi, e di alcuni di essi ero consapevole anche durante la mia vita da fumatore, come quelli riguardanti i rischi per la salute, lo spreco di danaro e la pura stupidità di essere un fumatore. Ma era tale la mia paura di smettere ed ero così ossessionato dal resistere ai tentativi dei miei “benefattori” o di tutti gli altri che cercavano di persuadermi a farlo, che tutta la mia immaginazione ed energia erano dirette a cercare la scusa più ridicola che mi permettesse di continuare a fumare.

Sorprendentemente, quando provavo a smettere con la forza di volontà, mi venivano i pensieri più incredibili, che erano ovviamente ispirati dal terrore e dalla tristezza che mi assalivano. Era impossibile eliminare dai miei pensieri la salute e la spesa, ma ora che sono libero, mi stupisce come fossi in grado di ignorare i vantaggi ancora più importanti che avrei potuto ottenere smettendo.

Ho già parlato della pura schiavitù: passare metà della vita, quando ci è consentito farlo, fumando automaticamente e desiderando di non aver mai iniziato; l'altra metà, quando ci troviamo in situazioni dove non lo si può fare, sentendoci tristi e depressi perché la società non ci permette di avere la nostra sigarettina.

Negli ultimi due capitoli ho parlato della grande felicità che viene dalla riconquistata energia, ma per me la più grande gioia dell'essere libero non consiste nella salute, nel danaro, nell'energia, o nella fine della schiavitù, ma nel togliere quelle spaventose e inquietanti nubi dalla mente, nell'eliminare la sensazione di essere disprezzato dai non fumatori e di sentirmi continuamente in dovere di scusarmi con questi e, più di tutto, nel poter rispettare me stesso.

Molti fumatori si considerano amebe prive di volontà, e spesso anche la società li giudica allo stesso modo. Ma è sbagliato. Per tutto il tempo in cui sono stato un fumatore ero in controllo di ogni altro aspetto della mia vita, e detestavo il fatto di essere dipendente da un'erba diabolica che mi stava rovinando l'esistenza.

Non posso descrivere l'incredibile gioia che si prova nel ritrovarsi liberi da quelle ombre sinistre, dalla dipendenza e dal continuo disprezzo di se stessi. Non so dirti che gioia sia poter guardare i fumatori, giovani o vecchi, occasionali o accaniti, e non provare alcuna invidia ma solo pietà per loro e gioia per se stessi nel non essere più schiavi di un'erba così insidiosa.

I due capitoli precedenti trattano i notevoli vantaggi di essere un non fumatore.

Per essere equanime nel prossimo capitolo elencherò i vantaggi di essere un fumatore.

Capitolo 21

I vantaggi del fumatore

Capitolo 22

Il metodo della forza di volontà

Che smettere di fumare sia estremamente difficile è una convinzione diffusissima.

Perfino i libri scritti per aiutarti iniziano generalmente col dirti quanto sia difficile farlo. La verità invece è che è estremamente facile. Posso capire che tu voglia contestare questa affermazione, ma ti invito a prestare attenzione a quanto segue e a riflettervi.

Se tu volessi correre due chilometri in meno di quattro minuti ti risulterebbe assai difficile. Dovresti passare anni ad allenarti, e potresti comunque essere fisicamente incapace di riuscirci. Per smettere di fumare, invece, tutto quello che devi fare è non farlo più. Nessuno ti costringe (tranne te stesso) e, al contrario del cibo e delle bevande, non ne hai bisogno per vivere.

Quindi perché dovrebbe essere difficile smettere? Infatti non lo è. Sono i fumatori che lo rendono complicato usando il "Metodo della Forza di Volontà". Definisco in questo modo tutti i sistemi che fanno credere al fumatore di fare un sacrificio. Consideriamo quindi il "Metodo della Forza di Volontà".

Non abbiamo mai deciso di diventare fumatori ma semplicemente proviamo le prime sigarette e, poiché sono repellenti, siamo convinti che possiamo smettere quando vogliamo.

Inizialmente si fuma solo quando decidiamo di farlo, di solito in occasioni sociali e in compagnia di altri fumatori. Ma prima ancora di accorgercene, ci ritroviamo non solo a comperarle regolarmente e fumarle quando vogliamo, ma lo facciamo ogni giorno: fumare è diventato parte della nostra vita.

Ci assicuriamo di avere sempre le sigarette con noi; crediamo che le occasioni sociali e i pasti ne risultino migliorati e che diminuiscano lo stress. Non ci accorgiamo che, provenendo dallo stesso pacchetto, le sigarette hanno tutte lo stesso gusto: dopo cena o la mattina, da soli o in compagnia. La verità è che il fumo non migliora una cena né allevia lo stress, sono solo i fumatori che credono di non poter godere un pranzo o risolvere i problemi senza di esso.

Impieghiamo parecchio tempo prima di capire che siamo stati catturati dal vizio; crediamo infatti che ai fumatori piaccia la sigaretta e non che fumino perché devono fumarla; pensiamo quindi che, fino a quando non piacerà anche a noi(e questo non avviene mai), potremo smettere quando vorremo.

Generalmente ci accorgiamo di avere un problema solo quando decidiamo di provare a smettere.

I primi tentativi vengono solitamente fatti non molto tempo dopo aver iniziato a fumare, e hanno luogo in situazioni stressanti generate o dal non voler sprecare danaro (si vuol risparmiare perché vogliamo andare a vivere da soli) o dalla salute (adolescenti che amano lo sport e si accorgono di avere il fiato corto).

Appena si smette si presenta il "piccolo mostro" che ha fame. Il fumatore vuole quindi una sigaretta ma non può averla e questo lo rende irrequieto. Quel che di solito usava per alleviare lo stress gli è negato, e quindi la sua sofferenza aumenta. La conclusione più probabile è che dopo un certo periodo di tortura ci si concede un compromesso ("Ne fumerò meno") oppure si elaborano delle giustificazioni ("Ho scelto il momento sbagliato") oppure ancora si pospone il problema ("Aspetterò che questo periodo tribolato sia passato").

Il punto è che ovviamente, una volta finito il periodo difficile, non si ha più motivo di smettere e tutto viene rimandato al successivo periodo stressante.

Naturalmente il momento giusto tende a non arrivare mai poiché la vita delle persone, con il passare del tempo, sembra divenire più stressante: usciamo dal guscio protettivo della famiglia ed entriamo nel mondo degli adulti, delle responsabilità di avere una casa, un mutuo, dei figli, un lavoro più esigente. Inoltre la vita del fumatore diventa anche più stressante visto che le sigarette generano stress.

Più si fuma più aumenta il tasso di nicotina; questo ci rende tesi e ansiosi, e tale stato ci fa sentire ancor più dipendenti dalla sigaretta.

In verità non è vero che, col passar del tempo, la vita diventa più stressante: è il fumo, o un "sostegno" simile, che crea l'illusione. Parlerò di questo nel Capitolo 28.

Dopo i primi fallimenti il fumatore inizia a sperare di svegliarsi una mattina senza più voglia di fumare. Questa speranza è sostenuta da varie storie sentite da altri ex fumatori (per esempio "Ho smesso per un'influenza e ho continuato a non fumare anche quando sono guarito").

Non farti prendere in giro. Ho approfondito queste affermazioni e non sono mai così semplici come appaiono. Generalmente il fumatore meditava da tempo di smettere e ha usato l'influenza come trampolino di lancio. Io ho passato più di trent'anni attendendo di svegliarmi una mattina senza più la voglia, ma quando avevo un'infiammazione alle vie respiratorie aspettavo solo che mi passasse perché la vedevo come una mera interferenza alle sigarette.

Quasi sempre le persone che smettono "così! d'un tratto!" lo fanno perché hanno sofferto un trauma: la morte di un amico o di un parente a causa delle sigarette, oppure loro stessi si sono spaventati, ma è molto più d'effetto dire "Un giorno ho semplicemente deciso di smettere. Sono fatto così!". Smettila di prenderti in giro. Non accadrà mai a meno che tu lo faccia accadere.

Esaminiamo ora più in dettaglio perché il "Metodo della Forza di Volontà" è così difficile.

Per la maggior parte della nostra vita da fumatori adottiamo la posizione dello struzzo, ripetendoci "Smetto domani".

Ogni tanto qualcosa fa scattare il desiderio di smettere; la causa può essere la preoccupazione per la salute, i soldi, l'ostracismo sociale o semplicemente il respiro faticoso e ci rendiamo conto che la sigaretta non ci piace.

Qualunque sia il motivo, togliamo la testa dalla sabbia e iniziamo a valutare i pro e i contro del fumo, e alla fine di questa consultazione con noi stessi, scopriamo quello che la nostra parte razionale ci ha ripetuto migliaia di volte: smettila! Se si dovessero attribuire punti a favore o contro il fumo sappiamo benissimo che quelli a sfavore sarebbero la stragrande maggioranza.

Anche se chi fuma sa che starà di gran lunga meglio senza sigarette è tuttavia convinto che sta per compiere un sacrificio, ed anche se questa convinzione è errata è comunque molto potente. Non sa spiegarsi perché ma sente che, sia quando è felice sia quando non lo è, la sigaretta sembra aiutarlo.

Prima ancora d'iniziare il tentativo di smettere la sua mente è preda del lavaggio del cervello inculcatogli dalla società, nonché rafforzato da quello che la sua stessa dipendenza gli ha creato; a questi due si aggiunge il terzo, assai potente, che riguarda il "com'è difficile smettere di fumare". Ha sentito storie riguardanti fumatori che hanno smesso da mesi e ancora desiderano disperatamente una sigaretta.

Ci sono tutti gli ex fumatori scontenti (quelli che hanno smesso e passano il resto della vita a lamentarsi del fatto che vorrebbero tanto una sigaretta). Ha sentito di fumatori che hanno smesso per molti anni, apparentemente felici, ma si sono accesi una sigaretta e sono ripiombati nell'abisso.

Forse conosce anche fumatori con malattie molto serie e, nonostante si stiano ovviamente distruggendo e non gustino le sigarette, continuano a fumare.

In aggiunta, lui stesso ha vissuto in prima persona una o più di queste esperienze.

Quindi, invece di iniziare il tentativo con la sensazione di "Fantastico! Sai la novità? Non sono più obbligato a fumare!" inizia con un senso di disgrazia imminente, come se fosse trascinato al patibolo e, per di più, è convinto di non potersi più liberare del "piccolo mostro" che gli ha conficcato addosso gli artigli.

Molti fumatori iniziano addirittura i loro tentativi scusandosi con amici o familiari: "Sto per provare a smettere di fumare quindi probabilmente sarò intrattabile nelle prossime settimane: abbi pazienza". E così la maggior parte dei tentativi sono falliti prima ancora d'iniziare.

Immaginiamo che il fumatore riesca a sopravvivere qualche giorno senza la sigaretta: i polmoni si decongestionano rapidamente e ha più soldi in tasca. Quindi le motivazioni che l'hanno portato a smettere stanno svanendo velocemente dai suoi pensieri. In effetti le motivazioni non scompaiono, ma è un po' come quando si assiste a un incidente stradale: rallentiamo per un po' ma pochi minuti dopo ce ne dimentichiamo e premiamo sull'acceleratore perché siamo in ritardo.

Dall'altra parte del tiro alla fune, però, c'è il piccolo mostro che non mangia da un po' di tempo. Non è un dolore fisico; se noi provassimo lo stesso disagio quando abbiamo un raffreddore non smetteremmo certo di lavorare né ci sentiremmo depressi. Tutto quel che il fumatore sente è che vuole una sigaretta, pur non sapendo perché sia così importante averla. A questo punto il piccolo mostro dà il via al grande mostro nella mente, e ora la persona che solo poche ore o giorni prima stava considerando tutte le ragioni per smettere, sta disperatamente cercando una qualunque scusa per ricominciare.

E inizia a dire cose del tipo:

- "La vita è troppo breve. Potrebbe esplodere una bomba. Potrei finire sotto un autobus domani. E' ormai troppo tardi. Oggi tutti ti dicono che qualunque cosa provoca il cancro".
- "Ho scelto il momento sbagliato. Avrei dovuto aspettare fino a dopo Natale/dopo le vacanze/ dopo la fine di questo periodo stressante".
- "Non riesco a concentrarmi. Sono nervoso e di cattivo umore. Non riesco a lavorare. La mia famiglia e i miei amici non mi amano. Diciamoci la verità, è meglio per tutti se torno a fumare. Sono nato per essere un fumatore e non c'è modo che io sia felice senza le sigarette" (questa scusa in particolare mi ha fatto continuare a fumare per trentatre anni!).

A questo punto di solito il fumatore cede, si accende una sigaretta e aumenta la schizofrenia. Da una parte prova un grande sollievo nel porre fine al desiderio dando la sua dose al piccolo mostro; dall'altra è stato parecchio senza fumare, la sigaretta ha un sapore orribile e il fumatore non capisce perché sta fumando. Questa è anche la ragione per cui pensa di essere privo di forza di volontà.

In effetti non c'entra la forza di volontà: tutto quello che ha fatto è cambiare opinione e prendere un decisione-razionale sulla base delle informazioni più recenti. Che importa essere sani se si è infelici? Che importa essere ricchi se si è tristi? Molto meglio avere una vita breve ma piacevole che una lunga ma infelice.

Fortunatamente questo non è vero, ma è vero il contrario. La vita da non fumatore è infinitamente più piacevole, ma è stata proprio quella convinzione errata che mi ha fatto fumare per più di trent'anni e devo dire che se quel concetto fosse corretto sarei ancora un fumatore (o probabilmente sarei morto).

Il disagio che prova il fumatore non ha nulla a che fare con i sintomi d'astinenza: è vero che sono questi ultimi a farlo scattare, ma la pena che sente è nella sua mente e deriva dal dubbio e dall'incertezza. Poiché il fumatore vede la cosa in termini di sacrificio, inizia a sentirsi privato di qualcosa (che è una forma di tensione), e dato che, quando fumava, lo faceva in momenti di tensione, non appena smette di fumare vuole una sigaretta, ma non può averla, e questo lo rende più depresso, il che fa scattare la reazione a catena.

Il processo è reso ancora più difficile dal fatto che il fumatore aspetta che succeda qualcosa. Se il tuo obiettivo è ottenere la patente, appena superato l'esame l'avrai conseguito. Con il "Metodo della Forza di Volontà" ti dici: "Se sto senza fumare per un tempo sufficientemente lungo il desiderio di farlo se ne andrà".

Ma quando saprai che hai ottenuto quel che ti prefiggi? La risposta è che non lo saprai mai perché stai aspettando che accada qualcosa, ma non accadrà un bel nulla. Hai smesso di fumare quando hai spento la tua ultima sigaretta e quel che tu stai realmente aspettando ora è quanto a lungo reggerai prima di cedere.

Come ho detto prima, il tormento di cui soffre il fumatore è mentale ed è causato dall'incertezza. Nonostante non generi dolori fisici i suoi effetti sono notevoli: il fumatore si sente infelice e insicuro; lungi dall'aver dimenticato il fumo, la sua mente ne è invero ossessionata.

Vi possono essere giorni o mesi di terribile depressione perché si sente preda di dubbi e paure.
"Quanto durerà il desiderio?"
"Potrò mai essere nuovamente felice?"
"Avrò ancora voglia di alzarmi la mattina?"
"Potrò gustarmi ancora un pasto?"
"Come farò ad affrontare i problemi?"
"Sarò in grado di divertirmi a una festa?".

Il fumatore aspetta che le cose migliorino, continua a lamentarsi e così la sigaretta diviene sempre più preziosa.

In effetti qualcosa succede, ma il fumatore non ne è consapevole. Se riesce a trascorrere tre settimane senza aspirare nicotina, il desiderio fisico per la droga scompare. Ma, come detto prima, le crisi di astinenza sono così lievi che il fumatore non se ne accorge. Dopo tre settimane molti pensano di "avercela fatta". Si accendono quindi una sigaretta per provarlo a se stessi.

La sigaretta è disgustosa ma l'ex fumatore ha rimesso in circolo la nicotina e, non appena spegne la sigaretta, il livello di nicotina inizia a scendere, ma quel che sale è una piccola voce in fondo alla sua mente che gli dice: "Ne vuoi un'altra!".

Era vero che ce l'aveva fatta, ma ora c'è ricascato.

Il fumatore generalmente non fumerà immediatamente un'altra sigaretta perché pensa: "Non voglio ricascarci". Si concede quindi un periodo di sicurezza che può essere qualche ora, qualche giorno, perfino qualche settimana. A questo punto può dire: "Bene: non ci sono ricascato e posso averne un'altra". Ma in effetti è ricaduto nella stessa trappola dove era finito la prima volta e sta già scivolando nel precipizio.

I fumatori che riescono a smettere con il "Metodo della Forza di Volontà" tendono a trovare il processo più lungo e più difficile perché il problema maggiore è il lavaggio del cervello e, anche molto tempo dopo che la dipendenza fisica è svanita, l'ex fumatore si sente ancora triste al pensiero della sigaretta.

Col passare del tempo, e se sopravvive senza fumare per un certo periodo, incomincia a scoprire che non cederà; smette di sentirsi triste e accetta che la vita può continuare ed essere piacevole anche senza le sigarette.

Molti riescono con questo metodo, ma è difficile e faticoso e vi sono più fallimenti che successi.

Anche quelli che ce la fanno vivono in una situazione di vulnerabilità perché qualche elemento del lavaggio del cervello, rimasto nella loro mente, fa loro credere che in certe situazioni, allegre o tristi, la sigaretta può dare una spinta (anche molti non fumatori hanno questa identica illusione poiché subiscono il medesimo lavaggio del cervello, ma non ramano o perché non riescono a farsi "piacere" le sigarette o perché terrorizzati dagli effetti negativi).

Ciò spiega perché fumatori che hanno smesso per lunghi periodi possono ricominciare.

Molti ex fumatori si concedono la sigaretta o il sigaro occasionale come un "piccolo premio" o per convincersi di quanto siano schifosi. E questo è quel che ottengono, ma non appena la nicotina inizia a diffondersi nel corpo, la vocina in fondo alla loro mente inizia a bisbigliare: "Ne vuoi un'altra".

Se l'accendono continua ad avere un sapore spiacevole che fa dire loro: "Fantastico! Fino a quando sarà così disgustosa non ci ricascherò e smetterò dopo Natale/le vacanze/questo periodo difficile, etc."

Troppo tardi! Ci sono già ricaduti: la trappola nella quale erano finiti con la loro prima sigaretta o sigaro ha reclamato un'altra vittima.

Continuo a ripetere: il piacere non ha e non ha mai avuto nulla a che fare con il fumo!

Se fosse una questione di piacere nessuno fumerebbe mai più una sigaretta. Pensiamo che ci piaccia solo perché non possiamo credere di essere così stupidi da farlo senza piacere. Questo è anche il motivo per cui buona parte delle sigarette vengono fumate senza rendersene conto poiché, se fossimo

consapevoli dei fumi velenosi che ci soffocano e dovessimo dirci: "Tutto questo mi costerà più di 60.000 euro, e questa potrebbe essere la sigaretta che mi farà venire un cancro ai polmoni" perfino la più pia illusione di godimento svanirebbe.

Quando ci s'impedisce di pensare agli aspetti negativi del fumo ci si sente stupidi, ma se dovessimo continuamente esserne consapevoli sarebbe impossibile fumare. Se osservi i fumatori, soprattutto a cene e feste, noterai che sono felici solo quando non si rendono conto che stanno fumando.

Quando se ne accorgono si sentono a disagio e in dovere di scusarsi. Fumiamo per nutrire il piccolo mostro... e una volta che l'abbiamo eliminato dal corpo e abbiamo liberato la nostra mente dal "grande mostro", non avremo né desiderio né bisogno di fumare.

Capitolo 23

Attenzione a fumarne meno

Molti fumatori si propongono di fumare meno, o per arrivare a smettere o cercando di controllare il piccolo mostro, e molti medici ed "esperti" suggeriscono questa strategia ritenendola d'aiuto.

È ovvio che meno si fuma e meglio si sta, ma diminuire il numero di sigarette come primo passo verso lo smettere si rivela fatale. Sono infatti i perdurati tentativi di fumarne meno che ci tengono imprigionati tutta la vita.

Normalmente cerchiamo di fumare meno dopo un tentativo fallito. Trascorsi qualche ora o giorno di astinenza diciamo: "Non posso non avere neppure una sigaretta quindi, da ora in poi, fumerò solo quelle speciali, quelle importanti della giornata, oppure ne fumerò solo dieci al giorno: se ci riesco, posso continuare così o ridurre ulteriormente ".

A questo punto iniziano a succedere cose terribili.

1. Si vive in una situazione ancora peggiore di prima poiché si è ancora dipendenti dalla nicotina e si mantengono vivi il piccolo mostro nel corpo ed il grande mostro nella mente.
2. Non si ha più una vera vita: si aspetta solo la sigaretta successiva.
3. Prima di ridurre il numero di sigarette ne accendevamo una ogni volta che volevamo, alleviando così, anche se solo parzialmente, i sintomi di astinenza. Ora abbiamo aggiunto ai normali problemi della vita quello di non soddisfare i sintomi di astinenza e questo ci fa sentire irascibili e tristi.
4. Quando si fumava a ruota libera in genere le sigarette non ci piacevano e non ci accorgevamo neppure di fumare, tanto lo facevamo automaticamente. Le uniche che ci piacevano erano quelle dopo un periodo d'astinenza (per esempio la prima della giornata, quella dopo i pasti, etc…). Ora che si deve aspettare più a lungo prima di fumare, si pensa che ogni sigaretta sia gradevole, e più si deve aspettare più ci pare gradevole poiché quello che si "gusta" fumando non è la sigaretta in se stessa ma l'alleviare l'agitazione causata dal desiderio, sia esso il leggero sintomo fisico o l'angoscia mentale. Più a lungo si soffre di tutto questo più si "gode" la sigaretta.

La maggior difficoltà che incontriamo quando smettiamo di fumare non è la dipendenza chimica; quella è semplice da superare. I fumatori stanno tutta la notte senza sigarette e non vengono certo svegliati dal desiderio. Molti non fumano in camera da letto, molti accendono la prima sigaretta dopo colazione, altri aspettano di essere arrivati al lavoro. Trascorrono senza problemi dieci ore senza fumare. Ma se dovessero trascorrere dieci ore durante il giorno senza fumare, si strapperebbero i capelli.

Molti fumatori non fumano nella loro automobile nuova. Senza troppi problemi stanno senza fumare al supermercato, negli ospedali, al cinema, a teatro, sugli aerei, dal dentista. Altri non fumano se sono in compagnia di gente che non fuma, e quando devono viaggiare in treno spesso prenotano posti nelle carrozze non fumatori. In effetti i fumatori sono segretamente felici di stare lunghi periodi senza fumare, perché questo fa loro sperare che un giorno ne potranno fare a meno.

Il vero problema di smettere è il lavaggio del cervello, l'illusione che la sigaretta sia un sostegno o un premio e che la vita non sarà più la stessa senza.

Cercare di diminuire ti farà sentire più insicuro e disperato e ti convincerà che la cosa più preziosa su questa terra è la prossima sigaretta e che, privandotene, sarà infelice.

Non c'è nulla di più patetico di un fumatore che sta cercando di fumare meno. S'illude che meno fuma meno vorrà fumare, mentre è vero l'opposto. Meno fuma, più a lungo soffre dei sintomi d'astinenza; più gode le sigarette più queste hanno un sapore disgustoso.

Ma questo non lo farà smettere: il sapore non ha nulla a che fare con il fumare. Se si fumasse per il sapore nessuno andrebbe più in là di una sola sigaretta. Non credi sia vero? Va bene, parliamone.

Qual è la sigaretta più schifosa? Sì, giusto, la prima della giornata, quella che d'inverno ti fa tossire e sputare. Ma qual è la sigaretta più preziosa per molti fumatori? Sì, giusto! La prima della giornata. Quindi non venirmi a dire che tu fumi per il gusto e l'odore! Non credi invece di farlo per alleviare le otto ore di "sintomi d'astinenza"?

È essenziale smantellare tutte le illusioni che hai sul fumo prima di spegnere l'ultima sigaretta, poiché se prima di fumarla non avrai abbandonato l'illusione che ti piace il gusto di certe sigarette, non potrai verificarlo dopo senza ricascare nella trappola. Quindi, a meno che tu non stia già fumando, accendine una. Aspira sei boccate di quello splendido tabacco e chiediti che cosa c'è di stupendo in quel sapore.

Magari sei convinto che solo certe sigarette abbiano un buon sapore, per esempio quella dopo pranzo. Se è vero, perché fumi tutte le altre? Perché hai l'abitudine di farlo?! Spiegami allora perché si dovrebbe prendere l'abitudine di fumare sigarette che si giudicano disgustose?

E spiegami anche perché la stessa sigaretta fuoriuscita dallo stesso pacchetto dovrebbe avere un gusto diverso dopo pranzo da quello che ha alla mattina? Il cibo non ha un sapore diverso dopo la sigaretta, quindi perché quest'ultima dovrebbe essere diversa dopo il cibo?

Non mi devi credere, devi controllarlo personalmente: fuma una sigaretta dopo pranzo facendovi attenzione per verificare che non ha un sapore diverso. La ragione per cui si ritiene che le sigarette siano migliori dopo un pasto, o in altre occasioni sociali dove sia possibile bere, è perché queste sono situazioni nelle quali sia i non fumatori sia i fumatori sono felici; ma un fumatore non può mai essere completamente felice se il piccolo mostro della nicotina resta insoddisfatto.

Non è tanto il fatto che ai fumatori piaccia il gusto del tabacco dopo pranzo; non lo mangiamo, quindi cosa c'entra il gusto?

Il fatto è che, se in quei momenti non è loro concesso alleviare i sintomi d'astinenza, si sentono infelici. E così, la differenza tra fumare e non farlo è quella che c'è tra l'essere felici o infelici. Questo è quello che fa sembrare buona la sigaretta. I fumatori che invece si accendono la sigaretta come prima cosa alla mattina sono infelici sia che stiano fumando o no.

Diminuire il numero di sigarette non solo non funziona ma è una vera tortura. Non funziona perché inizialmente il fumatole spera che, abituandosi a fumare sempre meno, ridurrà il desiderio. Ma non stiamo parlando di un'abitudine ma di una tossicodipendenza e questa, per definizione, tende a farci aumentare le dosi, non a diminuirle. Quindi, per poter fumare meno il fumatore deve continuamente esercitare disciplina e forza di volontà.

Il maggior problema non è la dipendenza chimica dalla nicotina. Quest'aspetto, come ho già più volte ripetuto, è facile da affrontare. Il problema è la falsa convinzione che le sigarette diano piacere.

Questa credenza viene dal lavaggio del cervello a cui siamo sottoposti sin dalla nascita e, quando iniziamo a fumare, viene rinforzata dalla nostra effettiva dipendenza. Ridurre il numero delle sigarette fa solo rafforzare ulteriormente questa menzogna al punto che fumare diviene il fattore dominante della vita del fumatore e lo convince che la cosa più preziosa di questo mondo sia la sua prossima sigaretta.

Dunque ridurre non funziona mai, perché necessita di un continuo autocontrollo per il resto della vita. Se non hai abbastanza forza di volontà per smettere come puoi averne a sufficienza per diminuire il numero? Smettere è di gran lunga più facile e meno penoso.

Ho sentito di migliaia di casi nei quali ridurre non ha funzionato, e i pochissimi successi sono stati ottenuti dopo un breve periodo di diminuzione del numero delle sigarette seguito dal cold turkey (letteralmente "tacchino freddo", che nel lessico dei tossicodipendenti sta a indicare il periodo dei sintomi d'astinenza non soddisfatti). Questi fumatori hanno smesso sebbene avessero diminuito il numero delle sigarette; la loro mossa aveva solo prolungato l'agonia. Un fallito tentativo di fumare meno lascia il fumatore con i nervi a pezzi e ancora più convinto che non riuscirà mai a smettere.

Questo basta di solito per farlo continuare a fumare per altri cinque anni prima di tentare di nuovo.

D'altra parte ridurre il numero serve a illustrare l'assurdità del fumo, poiché fa capire che una sigaretta è piacevole solo dopo un periodo di astinenza: devi sbattere la testa contro il muro (cioè soffrire di sintomi d'astinenza) per trovar piacevole smettere di farlo.

La scelta quindi è:

1. diminuire per il resto della vita. Questa è una tortura autoimposta e non sarai comunque in grado di farlo.
2. soffocarti ogni giorno di più per il resto della vita. Ma perché?
3. essere buono con te stesso e smettere.

Altro punto importante che viene evidenziato dal cercare di fumare meno è che non esiste la sigaretta singola o occasionale. Fumare è una reazione a catena che dura tutta la vita, a meno che tu non faccia una mossa decisiva per spezzarla.

Ricordati: diminuire il numero delle sigarette ti fera sentire sempre peggio.

Capitolo 24

Solo una

"Ne fumo solo una". Questo è un mito che devi dimenticare.

È proprio solo una che ti fa iniziare; è proprio solo una, quella che fumi in un momento difficile o in un'occasione speciale, che distrugge la maggior parte dei tentativi di smettere. È proprio solo una che, quando il fumatore riesce a spezzare la dipendenza, lo trascina di nuovo nella trappola. Qualche volta l'accendiamo per avere la conferma che non ne abbiamo più bisogno, ed è l'effetto che ottiene: ha un sapore orribile e ci persuade che non cascheremo più nella trappola. E ciò - tragica ironia! - avviene proprio mentre ci stiamo già ricascando.

È il pensiero della sigaretta speciale che spesso impedisce ai fumatori di smettere: la prima della giornata o quella dopo pranzo.

Mettitelo bene in mente; non esiste la sigaretta singola, ma ce n'è una dopo l'altra, in una reazione a catena che durerà tutta la vita, a meno che tu la spezzi.

È il mito della sigaretta particolare, quella speciale, che rende lamentosi i fumatori quando smettono. Tu abituati a non vedere mai "una" sigaretta o "un" pacchetto. Quando pensi al fumo consideralo invece per quel che è: un'intera e spiacevole vita passata a spendere una fortuna per il solo privilegio di distruggersi mentalmente e fisicamente, una vita di schiavitù, una vita di alito pesante.

E un peccato che non esista qualcosa come una sigaretta che, durante i periodi buoni o cattivi, ci dia un aiuto o un piacere.

Ma capiscilo bene: la sigaretta non è quel "qualcosa"! Non hai scelta: o una vita miserabile o neanche una sigaretta. Non ti sogneresti mai di assumere cianuro perché ti piace il gusto delle mandorle, quindi finiscila di punirti con il pensiero della sigaretta o sigaro occasionale.

Chiedi a un fumatore: "Se potessi ritornare indietro, al tempo in cui non fumavi, diventeresti nuovamente un fumatore?" La risposta è inevitabilmente: "Stai scherzando!" eppure tutti i fumatori hanno la possibilità di fare questa scelta ogni giorno. Perché non la fanno? La risposta è: paura, paura di non riuscire a smettere o che la vita sarà impossibile senza fumare.

Smettila di ingannarti. Ce la puoi fare. Tutti possono. E ridicolmente facile, e per renderlo facile ci sono dei punti fondamentali che devi tenere a mente. Finora ne abbiamo visti tre.

1. Smettendo di fumare non si rinuncia a niente, ma ci sono solo fantastici vantaggi da ottenere.
2. Non vedere mai una sola sigaretta: non esiste.
   C'è però una vita di disgusto, malattia e menzogne.
3. Tu non sei diverso dagli altri. Tutti i fumatori possono trovare facile smettere.

Molti fumatori pensano di essere destinati a continuare a fumare o di avere una personalità prona alle tossicodipendenze. Ti assicuro che non è vero. Nessuno aveva bisogno di fumare prima di venir accalappiato dalla droga. È questa che ti intrappola, non il tuo carattere o la tua personalità. Questo è l'effetto delle droghe: indurre l'individuo a pensare di avere una personalità portata alle dipendenze.

Ma è essenziale che tu distrugga questa convinzione, perché se ti ritieni dipendente dalla nicotina lo sarai, anche quando il piccolo mostro dentro il tuo corpo sarà morto.

È importantissimo eliminare completamente il lavaggio del cervello.

Capitolo 25

Fumatori occasionali, giovani e non fumatori

Il fumatore accanito invidia il fumatore occasionale. Abbiamo tutti incontrato uno di quei tipi che esordisce con un: "Posso stare tutta una settimana senza fumare e non mi crea alcun problema" e noi pensiamo: "Se solo potessi essere come lui!". Lo so che è difficile crederlo, ma ricorda che non c'è fumatore che sia felice di esserlo. Non dimenticare che:

- nessun fumatore ha mai deciso di diventare tale, né occasionale né accanito. Quindi:
- tutti i fumatori si sentono stupidi. Quindi:
- tutti i fumatori devono mentire a se stessi e agli altri in un vano tentativo di giustificare la loro stupidità.

Una volta ero un grande appassionato di golf, e non perdevo occasione per far sapere quanto spesso giocavo e che avrei voluto farlo più di sovente. Perché i fumatori occasionali si vantano di quanto poco fumano? Se il criterio fosse corretto, il massimo sarebbe allora poter dire che non fumano affatto.

Se ti dicessi: "Posso stare tutta una settimana senza mangiare le carote e ciò non mi preoccupa" non penseresti che sono un po' strano? Se mi piacciono le carote perché non dovrei mangiarne per una settimana? In caso contrario perché fare una tale affermazione?

Quindi, quando un fumatore dice: "Posso stare tutta una settimana senza fumare, e non mi crea alcuna difficoltà" sta in effetti cercando di convincere sia te che se stesso di non avere un problema. Ma d'altra parte, se veramente non l'avesse, non ci sarebbe alcun bisogno di pronunciare una frase del genere. Quel che in realtà sta dicendo è: "Sono riuscito a sopravvivere una settimana senza fumare" e, come tutti i fumatori, spera che dopo questa potrà sopravvivere per il resto della vita. Ma c'è riuscito solo per una settimana. Riesci quindi ad immaginare quanto preziosa gli sia parsa quella sigaretta della quale si era privato per sette giorni?

Questa è la ragione per cui i fumatori occasionali sono ancora più nella trappola di quelli accaniti, perché non solo è maggiore l'illusione del piacere, ma hanno meno motivazioni per smettere poiché la spesa è limitata e i rischi alla salute sono inferiori.

Ricordati che l'unico piacere che prova il fumatore è alleviare i sintomi d'astinenza e, come ho già spiegato, perfino quel piacere è un'illusione. Immagina il piccolo mostro della nicotina nel tuo corpo come un continuo prurito così lieve che, per la maggior parte del tempo, non lo percepisci neppure.

Ora, se hai un prurito continuo è naturale grattarti; così, man mano che i nostri corpi si assuefanno alla nicotina, l'ovvia tendenza è fumare in continuazione.

Ci sono tre ragioni principali che trattengono i fumatori dal fumare in continuazione:

1. danaro: molte persone non se lo possono permettere.
2. salute: per poter alleviare i sintomi d'astinenza dobbiamo assumere un veleno; la capacità di sopportarlo varia da persona a persona, e in tempi e in situazioni diverse nella vita di ogni sìngolo individuo. Questo funziona come una salvaguardia automatica.
3. disciplina: viene imposta dalla società, dal lavoro svolto, da amici o familiari, o dallo stesso fumatore, ed è il risultato del continuo tiro alla fune che dilania la mente di ogni fumatore.

Pensavo che il mio fumare una sigaretta dopo l'altra fosse dovuto a una debolezza di carattere, e non riuscivo a capire come i miei amici potessero limitarsi a dieci o venti sigarette al giorno. Sapevo, nello stesso tempo, di essere una persona dal carattere forte.

Non avevo mai realizzato che per fumarne una dopo l'altra occorrono polmoni forti. Alcuni di questi fumatori da cinque sigarette al giorno, così invidiati da quelli accaniti, ne fumano cinque perché fisicamente non riescono a fumarne di più, il loro fisico non glielo permette. Oppure perché vi sono costretti dal lavoro o dall'ambiente dove vivono, o perché odiano l'idea di venir accalappiati dal vizio.

A questo punto sarà bene dare alcune definizioni.

IL NON FUMATORE.

Qualcuno che non è mai cascato nella trappola ma che non dovrebbe essere troppo sicuro di sé visto che è un non fumatore solo per grazia divina. Tutti i fumatori erano convinti che non ci sarebbero mai cascati e qualche non fumatore ogni tanto si accende una sigaretta!

IL FUMATORE OCCASIONALE. Per questo vi sono due categorie:

1. il fumatore che è cascato nella trappola senza rendersene conto; non invidiarlo, sta solo assaggiando il nettare in cima a una pianta carnivora e, con tutta probabilità, tra poco sarà un fumatore incallito. Ricordati che, come tutti gli alcolisti hanno iniziato come bevitori occasionali, così tutti i fumatori hanno iniziato come fumatori occasionali.
2. il fumatore che in precedenza era un fumatore accanito e che pensa di non poter smettere. Questa è la figura più triste tra i fumatori occasionali e appartiene a varie categorie, ciascuna delle quali necessita di commenti separati.

QUELLO CHE NE FUMA CINQUE AL GIORNO.

Se gli piace fumare perché ne fuma solo cinque? Se d'altra parte può prendere o lasciare, perché fuma? Ricorda che l'abitudine" è in realtà picchiare la testa contro il muro per trovare rilassante smettere di farlo. Chi ne fuma cinque al giorno allevia i sintomi d'astinenza per meno di un'ora , per il resto del tempo, anche se non se ne rende conto, sta picchiando la testa contro il muro, ed è intento in questa occupazione per la maggior parte della vita. Ne fuma solo cinque al giorno o perché le sigarette costano troppo o perché è preoccupato per la salute o perché vive in un ambiente che non gli permette di fumarne di più.

È più facile convincere un fumatore accanito che uno occasionale del fatto che fumare non gli piace. Chiunque abbia provato a ridurre il numero delle sigarette sa che è un'orrenda tortura e che offre la quasi certezza di tenerti nella trappola per il resto della vita.

QUELLO CHE FUMA SOLO AL MATTINO O SOLO LA SERA.

Si punisce soffrendo i sintomi d'astinenza per metà giornata per poterli alleviare nell'altra metà.

Chiedi anche a lui perché, se gli piace fumare, non lo fa tutto il giorno oppure perché fuma se non gli piacciono le sigarette.

QUELLO CHE FUMA SEI MESI SI E SEI MESI NO. (ovvero il tipo che afferma "Posso smettere quando voglio. L'ho fatto migliaia di volte").

Se gli piace fumare perché smette per sei mesi? Se non gli piace, perché ricomincia? La verità è che ha sempre il vizio: anche se si libera della dipendenza fisica, gli rimane sempre il problema principale: il lavaggio del cervello. Ogni volta che smette spera che sia la volta buona, che non ricomincerà, ma dopo un po' ci ricasca.

Molti fumatori invidiano questo tipo di fumatore perché pensano: "Che fortuna essere in grado di controllare la cosa in questo modo; poter smettere e iniziare quando si vuole". Quello di cui non si rendono conto è che queste persone non controllano nulla. Quando fumano desiderano non farlo. Poi affrontano tutta la difficoltà di smettere. Dopo un po' iniziano a sentirsi privati di qualcosa e ricascano nella trappola, e poi vogliono uscirne. Vivono nella peggior situazione. Quando sono fumatori vorrebbero non esserlo e quando sono dei non fumatori vorrebbero fumare. Se rifletti bene questo è vero per tutta la nostra vita da fumatori.

Quando possiamo fumare o lo facciamo senza accorgercene o, se ce ne accorgiamo, vorremmo non farlo; è solo quando non lo possiamo fare che diventa desiderabile. Questo è il tragico dilemma di chi fuma e non può smettere, si lamenta ed è triste per un'illusione. C'è però un modo col quale potrebbe vincere e cioè: smettere di fumare e smettere di lamentarsi.

QUELLO CHE FUMA SOLO NELLE OCCASIONI SPECIALI.

Sì, tutti lo facciamo quando iniziamo; ma non ti sembra incredibile come rapidamente aumenti il numero delle occasioni speciali e come in poco tempo ogni occasione sia buona per poter fumare?

QUELLO CHE HA SMESSO MA SI CONCEDE SOLO UN SIGARO/SIGARETTA OGNI TANTO.

In un certo senso questi sono i è più patetici perché, o passano l'esistenza convinti che gli sia stato sottratto qualcosa oppure, più spesso, il sigaro o la sigaretta si raddoppiano, triplicano, etc. Così facendo queste persone vanno in una sola direzione: giù. Prima o poi, infatti, tornano a essere dei fumatori accaniti ricadendo nella stessa trappola dove erano finiti la primissima volta.

Ci sono altri due tipi di fumatori occasionali. Il primo fuma una sigaretta o un sigaro solo in occasioni speciali come battesimi, matrimoni, etc. Questi, in realtà, è un non fumatore, non gli piace fumare ma pensa di perdere qualche cosa e non vuole sentirsi escluso. Attento però: tutti iniziamo così.

Inoltre, la prossima volta che ti trovi in una situazione dove vengono offerti dei sigari osserva come ì fumatori, dopo un po', smettono di accenderli; anche il più accanito fumatore di sigarette non vede l'ora di spegnerlo e di tornare a fumare la sua marca. Ironicamente, più costoso e più grande è il sigaro e più l'esercizio è frustrante poiché il dannato oggetto sembra non finire mai.

La seconda categoria è molto rara, al punto che, tra le migliaia e migliaia di persone che si sono rivolte a me, posso solo individuarne una dozzina. L'unico modo per descrivere questo tipo è dartene un esempio.

Tempo fa ricevetti la telefonata di una donna, un'avvocatessa, che voleva una sessione individuale. Fumava da dodici anni e aveva sempre fumato solo due sigarette al giorno. Tra l'altro era una donna molto determinata e con una gran forza di volontà Le spiegai che le sessioni collettive hanno lo stesso successo di quelle individuali e che tenevo sessioni private solo a persone così famose che, in un gruppo, avrebbero creato troppa distrazione. Lei iniziò a piangere, e non seppi resistere.

Le sessioni private sono molto costose e senz'altro molti fumatori si chiederanno perché questa donna volesse smettere, e pagherebbero volentieri quello che questa signora mi ha pagato per poter fumare anche loro solo due sigarette al giorno. Questo perché presumono erroneamente che i fumatori occasionali siano più felici ed in pieno controllo di sé: magari sono in controllo ma senz'altro non sono felici. Nel caso di questa signora, entrambi i genitori erano morti di cancro polmonare prima che lei iniziasse a fumare. Aveva avuto orrore del fumo prima di accendere la prima sigaretta e, esattamente come me, era rimasta vittima della gigantesca pressione psicologica esercitata dalla società.

Come me, ricordava il disgustoso sapore della prima sigaretta, ma mentre io ero precipitato velocemente nell'abisso, lei si era fermata a mezza china.

Tutto ciò che ci piace della sigaretta è il porre fine, solo temporaneamente e solo in parte, al desiderarla, sia che il desiderio si manifesti con il quasi impercettibile bisogno di nicotina sia come la tortura mentale derivante dal non poter alleviare il prurito.

Le sigarette, di per sé, sono disgustose e schifose e questo è il motivo per cui hai l'illusione che ti piacciano solo dopo un certo periodo di astinenza. Esattamente come accade per la fame e la sete: più ne soffri e maggiore è il piacere quando puoi alleviarle.

I fumatori commettono l'errore di ritenere che fumare sia solo un'abitudine e pensano: "Se riesco a mantenermi a un certo livello o fumare solo in occasioni speciali, il mio cervello e il mio corpo, si abitueranno e lo accetteranno. A quel punto potrò fermarmi a quel numero o ridurre ulteriormente se decidessi di farlo". Ricordati che non c'è abitudine: fumare è una tossicodipendenza e la tendenza è quella di alleviare i sintomi di astinenza, non di sopportarli.

Anche solo restando fermo al numero di sigarette che fumi ora avresti bisogno di esercitare forza di volontà e disciplinarti per il resto della vita, perché, mano a mano che il tuo corpo si assuefa alla droga, ne vuole sempre più, non sempre meno.

Col passare del tempo la droga inizia a distruggerti fisicamente e mentalmente, a distruggere il tuo sistema nervoso, il tuo coraggio e la stima in te stesso, quindi tu ti ritrovi sempre più a ridurre gli intervalli tra una sigaretta e l'altra. Questo spiega perché quando noi iniziamo a fumare possiamo prendere o lasciare le sigarette senza problemi; se ci viene un raffreddore, per esempio, non fumiamo senza alcuna difficoltà. Ma spiega anche perché uno come me, che non aveva mai avuto l'illusione che fumare gli piacesse, era arrivato al punto di fumarne una dopo l'altra nonostante ogni sigaretta fosse una tortura fisica.

Ma torniamo alla signora della quale parlavo e t'invito a non invidiarla perché, quando fumi una sigaretta ogni dodici ore, questa ti appare come la cosa più preziosa della terra. Per dodici anni quella poveretta si era dibattuta tra l'essere incapace di smettere e l'essere terrorizzata di aumentare il numero di sigarette fumate, poiché temeva di morire come i suoi genitori. Per ventitre ore e quaranta minuti di ciascun giorno aveva lottato contro la tentazione, rivelando una tremenda forza di volontà. Ma tutta la vicenda l'aveva, alla fine, ridotta in lacrime.

Casi come questo, come ho già detto, sono rari.

Del resto considera la faccenda con logica: o c'è un genuino piacere e/o sostegno nel fumare o non c'è. Se c'è perché aspettare un'ora, un giorno o una settimana per ottenerlo? Perché negarselo in questi periodi? Se invece il piacere non esiste allora perché fumare anche una sola sigaretta?

Ricordo un altro caso riguardante un uomo che ne fumava cinque al giorno. Mi telefonò e con voce roca mi disse: "Sig. Carr, vorrei smettere di fumare prima di morire". Passò poi a descrivermi la sua vita.

"Ho sessantun anni e ho un cancro alla gola causato dal fumo. Ora fisicamente riesco solo a fumare cinque sigarette al giorno preparate da me".

"Ho sempre dormito senza problemi ma ora mi sveglio continuamente e non faccio altro che pensare alle sigarette".

"Non posso fumare prima delle dieci del mattino. Mi alzo però alle cinque e preparo infinite tazze di tè. Mia moglie si alza alle otto, e poiché sono sempre di pessimo umore, non vuole avermi in casa. Vado quindi nella serra e cerco di fare qualcosa, ma la mente è ossessionata dal fumo. Alle nove inizio ad arrotolarmi la prima sigaretta e lo faccio finché è perfètta.

Ovviamente non è una necessità questa perfezione ma mi dà qualcosa da fare. Aspetto poi che scocchino le dieci e quando questo accade le mie mani tremano in modo incontrollabile. Non accendo subito la sigaretta perché, se lo facessi, dovrei poi aspettare altre tre ore prima di poter fumare nuovamente. Dopo un po', però, l'accendo, faccio un tiro e la spengo immediatamente: così facendo posso farla durare un'ora. La fumo fino a ridurla a mezzo centimetro e poi aspetto quella successiva".

In aggiunta a tutti i suoi problemi, il pover'uomo aveva le labbra tutte bruciacchiate dalle sigarette. A questo punto tu probabilmente lo immaginerai come un povero imbecille.

Assolutamente no. Era alto più di 1 metro e 80 centimetri ed era stato un sergente della Marina. Era stato un bravo atleta e non aveva mai avuto l'intenzione di diventare un fumatore. Durante l'ultima guerra, però, era comune credenza che le sigarette dessero coraggio e ai soldati ne veniva fornita gratis una razione.

Quest'uomo era stato praticamente costretto a diventare un fumatore e aveva passato il resto della vita a sborsare una notevole somma di danaro per distruggersi fisicamente e mentalmente e far pagare meno tasse al resto della popolazione.

Se fosse stato un animale l'avremmo fatto sopprimere per pietà, eppure continuiamo a permettere che giovani sani di mente e di corpo continuino a cadere in questa terribile trappola.

Magari pensi che il caso appena descritto sia un caso limite; potrebbe esserlo ma non è l'unico. Ci sono migliaia di casi simili.

Quell'uomo, disperato, mi raccontò la sua storia, ma puoi scommettere che qualcuno dei suoi conoscenti, non sapendo il retroscena, lo invidiava perché fumava solo cinque sigarette.

Se credi che questo non potrebbe capitare anche a te: **smettila di raccontarti delle bugie.**
Ti sta già succedendo.

Del resto si sa che i fumatori sono bugiardi e mentono anche a se stessi. E questo è necessario.

Tanti fumatori occasionali fumano molte più sigarette e molto più spesso di quanto sono disposti ad ammettere. Mi è capitato sovente di conversare con gente che diceva di fumarne cinque al giorno e già mentre parlavano con me se ne fumavano il doppio. Osserva questi fumatori in occasioni sociali come matrimoni o feste, e vedrai che ne fumano una dopo l'altra, come gli altri fumatori.

Generalmente gli adolescenti sono i più difficili da curare, non perché trovano difficile smettere ma per il fatto che ritengono di non essere cascati nella trappola o sono nella fase iniziale della "malattia" e si illudono di smettere prima di entrare nella seconda fase.

Vorrei mettere in guardia i genitori dei bambini che odiano il fumo dal sentirsi troppo sicuri. Tutti i bambini detestano il gusto e l'odore del tabacco prima di venirne accalappiati. Anche tu lo detestavi. E non farti ingannare dalle campagne antifumo: la trappola è la stessa di sempre. I bambini sanno che le sigarette uccidono ma pensano anche che una sola non li ucciderà. In un certo momento della loro vita subiranno l'influenza di un amico, un'amica, un compagno di scuola o un collega. Magari pensi che basterà loro provarne una, e che, cavandola disgustosa, si salveranno dal vizio.

Ma tu come hai iniziato?

Trovo che l'aspetto più inquietante, tra gli innumerevoli inquietanti aspetti delle tossicodipendenze, sia il fallimento della nostra società nel prevenire che i nostri figli diventino schiavi della nicotina e di altre droghe.

Ho riflettuto molto su questo punto e ho scritto un libro specificatamente designato alla prevenzione per gli adolescenti. È un dato di fatto che la maggioranza dei giovani che diventano poi dipendenti da sostanze più pesanti hanno esordito nel mondo delle dipendenze chimiche attraverso le sigarette.

Se puoi fare in modo che non vengano adescati dalla trappola del fumo ridurrai enormemente la possibilità che caschino nel tranello di altre droghe.

Capitolo 26

Il fumatore che si nasconde

Chi fuma di nascosto dovrebbe far parte dei fumatori occasionali, ma gli effetti del fumare in segreto sono così insidiosi che possono perfino condurre alla rottura di relazioni personali e meritano un capitolo a parte; nel mio caso furono quasi la causa di un divorzio.

Ero nella terza settimana di uno dei miei falliti tentativi di smettere, tentativo intrapreso perché mia moglie era preoccupata per il mio respiro affannoso e per la tosse. Io le avevo detto che non ero preoccupato per la mia salute e lei rispose: "So che non lo sei, ma come ti sentiresti tu se dovessi vedere qualcuno che ami sistematicamente distruggersi davanti ai tuoi occhi?".

Era un'obiezione alla quale non potevo rispondere per cui decisi di provare, ma il tentativo fallì dopo tre settimane per un litigio con un vecchio amico. Fu solo anni dopo che capii che la discussione era stata deliberatamente causata dalla mia mente alterata di fumatore.

All'epoca mi sembrò che la mia ira fosse più che giustificata, ma ora non credo che fosse una semplice coincidenza il momento del diverbio, perché non avevo mai litigato con lui prima né lo feci dopo; la causa era stata ovviamente il "piccolo mostro al lavoro". Fatto sta che trovai la scusa che inconsciamente cercavo, e ricominciai a fumare.

Non potevo vedere mia moglie dispiaciuta, quindi fumavo solamente quando ero solo. Poi incominciai a fumare anche in compagnia di amici e arrivai al punto che tutti sapevano che avevo ricominciato tranne mia moglie. Ricordo che all'epoca ero piuttosto felice. Pensavo: "Per lo meno fumo meno".

Un giorno, però, lei mi accusò di fumare e di averle mentito, e mi parlò di tutte le volte che avevo causato un litigio ed ero uscito di casa sbattendo la porta, di altre volte in cui avevo impiegato ore a fare delle commissioni da cinque minuti o di altre occasioni in cui l'avrei invitata a venire con me e invece avevo inventato qualche pietosa scusa per uscire da solo.

Poiché la divisione tra fumatori e non fumatori socialmente si amplia, aumenta il numero delle occasioni nelle quali la compagnia di amici o familiari è ristretta (o addirittura evitata) a causa del fumo.

Il peggior aspetto del fumare di nascosto è che alimenta nella mente del fumatore la menzogna, il senso di privazione e, nello stesso tempo, la mancanza di autostima per avere ingannato amici e familiari.

È probabilmente successo anche a te o sta ancora succedendo.

A me è accaduto varie volte. Hai mai visto alla televisione quella serie di film del detective Colombo? La trama di ogni episodio è simile. Il malvivente, normalmente un ricco e rispettato uomo d'affari, commette quello che lui ritiene essere l'omicidio perfetto e la sua sicurezza nel fatto che la farà franca è ulteriormente rafforzata dallo scoprire che a capo dell'indagine è stato messo l'ispettore Colombo, dall'aspetto trasandato e privo di qualunque forma di carisma.

Colombo usa sempre la tattica frustrante di chiudere la porta dopo l'interrogatorio durante il quale ha rassicurato la persona sospetta di essere stata scagionata, ma prima che il sorriso di soddisfazione svanisca dal volto dell'assassino, Colombo riappare dicendo: "Vorrei solo che Lei mi chiarisse un piccolo dettaglio...". La persona sospetta tartaglia un po' e Colombo finirà col farla confessare.

Indipendentemente dall'atrocità dell'assassinio, la mia simpatia andava al colpevole. Era come se io fossi il criminale, e così era esattamente come mi sentivo quando fumavo di nascosto: le ore nelle quali non mi era concesso farlo, e poi quando mi rifugiavo in garage per una fumatina, i dieci minuti passati tremando al freddo chiedendomi dov'era il piacere, la paura di venir scoperto da mia moglie che avrebbe trovato dove nascondevo le sigarette, l'accendino e i mozziconi, il sollievo di ritornare a casa

senza essere stato smascherato, seguito immediatamente dalla paura che lei avrebbe potuto sentire l'odore di tabacco nel mio alito o sui miei vestiti.

Mano a mano che i rischi aumentavano, cresceva anche la certezza di poter venire colto in fallo.

Poi l'umiliazione finale e la vergogna quando questo accadde, seguito dal tornare immediatamente a fumarne una dopo l'altra.

Oh , le gioie di essere un fumatore!

Capitolo 27

Un'abitudine collettiva

Il numero delle persone che smettono di fumare è apparentemente in aumento; dico apparentemente perché insieme alle persone tra i trenta e cinquanta anni che decidono di smettere, vi è un numero sempre maggiore di donne e di giovani che invece fumano.

E innegabile che l'attitudine sociale verso il fumo è mutata negli ultimi anni. La salute e il danaro sono i motivi principali per cui vorremmo smettere, motivazioni peraltro sempre esistite. Non abbiamo bisogno degli avvisi riguardanti il cancro per sapere che le sigarette ci distruggono: i nostri corpi sono macchine molto sofisticate e qualunque fumatore sa, appena tirata la prima boccata, che il fumo è un veleno.

Il solo motivo per cui si inizia a fumare è l'influenza che gli altri hanno su di noi e l'unico aspetto (insidiosamente) positivo che il fumo ha mai avuto è che una volta era considerato un'abitudine sociale perfettamente accettabile. Oggi viene riconosciuto dai fumatori stessi un atteggiamento che crea imbarazzo in società.

Un tempo gli uomini forti fumavano e chi non lo faceva veniva considerato una pappamolle e noi tutti ci siamo sforzati per cascare nella trappola. In ogni circolo, osteria o bar la maggioranza degli uomini inalava ed esalava con orgoglio volute di fumo, che, trasformandosi in nubi, avvolgevano permanentemente gli avventori, e ristagnando sulle loro teste finivano con il colorare di marrone i soffitti.

Oggi la situazione si è capovolta: l'uomo forte non ha bisogno di fumare, non ha bisogno di dipendere da alcuna droga.

Con la mutata percezione sociale del fumo moltissimi considerano seriamente di smettere, e oggi i fumatori vengono generalmente ritenuti dei deboli.

La tendenza più significativa che ho notato da quando ho scritto la prima versione di questo libro (nel 1985) è l'enfasi sempre maggiore che viene posta sull'aspetto di rifiuto sociale verso il fumo e i fumatori.

I tempi in cui la sigaretta era il distintivo della donna sofisticata e del "duro" sono ormai passati.

Tutti sanno che l'unica ragione per cui la gente continua a fumare è perché non è riuscita a smettere o ha troppa paura per provarci. Ogni giorno il fumatore è assediato da cartelli di divieto in luoghi pubblici e negli uffici, ed è attaccato continuamente dalle prediche di non fumatori ed ex fumatori, ragion per cui deve mutare il suo atteggiamento.

Ho visto di recente gesti che vedevo fare da ragazzo ma da decenni non notavo più, come far cadere la cenere nella mano o nelle tasche per non subire l'imbarazzo di chiedere un portacenere.

Anni fa mi trovavo in un ristorante, era mezzanotte e quasi tutti avevano finito di mangiare.

Questo era solitamente il momento dei sigari e delle sigarette, ma nessuno fumava. Pensai con presunzione: "Beh, evidentemente il mio lavoro incomincia a dare i suoi frutti", e chiesi al cameriere se era un ristorante per non fumatori. Rispose di no. Pensai: "So che parecchia gente sta smettendo ma qui ci deve pur essere un fumatore!". Poco dopo qualcuno in un angolo della sala accese una sigaretta e il risultato fu una serie di fiammelle che brillarono in tutto il ristorante.

Tutti quei fumatori erano rimasti seduti pensando: "Di certo non posso essere l'unico che fuma qua dentro!". Molti non fumano più tra una portata e l'altra perché si sentono a disagio: molti non solo si scusano con le persone sedute al loro tavolo, ma si guardano in giro per vedere se qualcun altro li sta guardando male.

Man mano che sempre più gente lascia la nave che affonda, quelli che rimangono sono terrorizzati di essere gli ultimi rimasti.

Cerca di non essere tu l'ultimo!

Capitolo 28

Il momento giusto

È ovvio che, dato che il fumo fa male, il momento per smettere è ora; tuttavia ritengo sia importante scegliere il momento giusto.

La nostra società tratta il fumo con leggerezza, come un'abitudine un po' disdicevole che può far male alla salute. Non lo è. È invece una tossicodipendenza, una malattia, nonché la causa principale di decessi nella società occidentale. La cosa peggiore che accade nella vita dei fumatori è venire accalappiati dal tabacco e nella trappola possono succedere cose molto gravi. Scegliere quindi il momento giusto è molto importante per poterti offrire la possibilità di una cura realmente efficace.

Prima di tutto cerca di capire quali sono le occasioni o le situazioni in cui il fumo ti sembra particolarmente importante. Se sei un uomo d'affari e t'illudi che il fumo allevi la tensione scegli un periodo di relativa calma, per esempio le vacanze annuali. Se invece fumi soprattutto in momenti di rilassamento e di noia, scegli un periodo di attività intensa. Comunque sia, tratta la cosa con serietà e fai del tentativo di smettere la cosa più importante della tua vita.

Considera un periodo di tre settimane e cerca di prevedere eventuali ostacoli che potrebbero farti fallire. Eventi come matrimoni o Natale non devono necessariamente essere visti come deterrenti, purché tu ne tenga conto in anticipo e non li veda come momenti che ti faranno sentire la mancanza di qualcosa. Non cercare di fumare meno perché questo renderebbe ogni sigaretta più preziosa; anzi è di aiuto cercare di "ingollare" il maggior numero possibile di queste porcherie. Mentre fumi la tua ultima sigaretta, sii cosciente della puzza e del cattivo sapore e pensa com'è meraviglioso non doverlo fare più.

Qualunque cosa tu faccia non cascare nel tranello di iniziare a dirti: "Non ora. Dopo!" Cercando di allontanare il pensiero dalla mente. Stabilisci adesso la tua tabella di marcia e aspettala con impazienza. Ricordati che non stai per fare un sacrificio ma, al contrario, stai per ottenere dei vantaggi fantastici.

Da anni affermo di essere la persona che meglio conosce i misteri del fumo. Il problema è questo: anche se tutti i fumatori lo fanno puramente per alleviare il desiderio chimico di nicotina, non è la dipendenza da quest'ultima che tiene prigioniero il fumatore ma il lavaggio del cervello che l'accompagna.

Una persona intelligente può venir truffata una volta ma solo uno sciocco potrebbe continuare a venir ingannato pur avendo capito che si tratta di una truffa. Per fortuna la maggior parte dei fumatori non è imbecille, pensa solo di esserlo. Ogni fumatore è sensibile a un suo particolare lavaggio del cervello e questo è il motivo che ci fa pensare che esistano tipi diversi di fumatori, aumentando così il mistero che circonda il fumo.

Tutti i riscontri che ho avuto fin dalla prima edizione del libro, insieme a quello che ogni giorno imparo o capisco meglio del fumo, mi hanno dato con gran piacere la conferma che la teoria esposta nella prima edizione è ancora valida. Quello che ho imparato in questi anni mi ha insegnato a comunicare meglio a ogni fumatore le mie idee, perché il fatto che io sappia la verità (ovvero che ciascun fumatore non solo può smettere facilmente ma può trovare piacevole farlo) diventa inutile e terribilmente frustrante se non sono in grado di trasmetterla.

Molti mi dicono: "Lei scrive di continuare a fumare fino alla fine del libro. Questo può far sì che il fumatore impieghi anni a leggerlo, o semplicemente non lo finisca. Lei dovrebbe cambiare il consiglio".

Questo può sembrare logico, ma sono certo che se dicessi: "Smetti immediatamente di fumare" molti non inizierebbero neppure a leggere.

Un fumatore ricorse a me quando ero ancora agli inizi. Esordì dicendo: "Mi pesa molto chiedere il suo aiuto perché sono una persona volitiva e perfettamente padrona della mia vita, tranne che per le

sigarette. Come mai gli altri fumatori riescono con la forza di volontà ed io devo rivolgermi a Lei?" e aggiunse: "Penso che potrei farcela da solo se potessi fumare mentre lo faccio".

Questa può apparire come una contraddizione, ma so quel che voleva dire. Noi giudichiamo smettere di fumare una cosa terribilmente difficile. E che cosa facciamo quando fumiamo se dobbiamo affrontare un compito difficile? Ci appoggiamo al nostro "amico", ricorriamo alla sigaretta.

Quindi smettere di fumare ci appare doppiamente difficile poiché non solo quel che dobbiamo fare è arduo (e già questo ci appare uno sforzo) ma non possiamo neppure avvalerci della "stampella" che useremmo in casi simili.

Solo dopo parecchio tempo che quella frase era stata detta mi sono reso conto che il bello del mio metodo è proprio poter fumare mentre si smette di farlo. Prima ci si libera dei dubbi e delle paure cosicché, quando si spegne l'ultima sigaretta, si è già un non fumatore felice di esserlo.

L'unico capitolo che mi ha fatto riflettere a lungo sui consigli che davo nella prima edizione è proprio questo, relativo alla scelta del momento giusto.

Poco fa ho consigliato di scegliere momenti di rilassamento se consideriamo speciali le sigarette che fumiamo in situazioni di tensione, e di fare l'opposto in caso contrario. In effetti questo non è il modo più semplice di smettere. Quest'ultimo sarebbe invece scegliere quello che, a tuo giudizio, è il momento più difficile: un periodo di tensione, un'occasione sociale, una situazione di concentrazione o di noia. Una volta infatti che hai provato a te stesso che puoi viverlo senza la sigaretta, e sei anche felice di farlo, ogni altra situazione diventerà un gioco da ragazzi.

Ma dicendoti questo sotto forma di comando, prenderesti lontanamente in considerazione l'idea di provare a smettere?

Usiamo un'analogia. Mia moglie e io andiamo in piscina con l'intenzione di nuotare insieme, anche se ciò accade raramente. La ragione è che lei entra in acqua lentissimamente, centimetro dopo centimetro, e mezz'ora dopo sta finalmente nuotando. Io d'altra parte non sopporto questa lenta tortura e so che, indipendentemente da quanto fredda sia l'acqua, prima o poi dovrò immergermi, quindi ho imparato a farlo nel modo più semplice: mi tuffo subito.

Immagina ora che io sia nella posizione di dare a mia moglie un aut-aut: o si tuffa subito o non potrà nuotare. Io so che mia moglie piuttosto rinuncerebbe al nuoto. Capisci il mio problema?

So che molti fumatori hanno usato il mio consiglio riguardo la scelta del momento giusto per procrastinare quel che ritengono sarà una tragica decisione. Per un po' ho pensato di usare uno stratagemma simile a quello del Capitolo 21, e quindi scrivere qualcosa del tipo: "La scelta del momento è molto importante e nel prossimo capitolo ti consigliere qual è il momento migliore per fare il tuo tentativo". Girata la pagina avresti trovato un gigantesco "Ora". Questo è in effetti il miglior consiglio, ma lo accetteresti?

Ecco l'aspetto più sottile della trappola del fumo. Quando stiamo attraversando un periodo di tensione non lo riteniamo il momento giusto per smettere; quando la tensione se ne va si porta via anche il desiderio di smettere.

Poniti le seguenti domande:

Quando hai acceso la prima sigaretta, hai deciso di continuare a fumare per il resto della vita, ogni giorno, tutti i giorni, senza poter smettere?

Ovviamente no!

Continuerai a fumare per il resto della vita ogni giorno, tutti i giorni, senza poter smettere?

Ovviamente no!

Quindi quando smetterai? Domani? L'anno prossimo? Quello successivo?

Non sono queste le domande che ti sei posto da quando hai capito di essere stato intrappolato?

Speri di svegliarti una mattina senza più voglia di fumare? Non prenderti in giro! Io ho aspettato quella mattina per trentatre anni. Le tossicodipendenze accalappiano sempre di più, non di meno. Pensi che sarà più facile domani? Stai ancora prendendoti in giro. Se non lo puoi fare oggi cosa ti fa pensare che sarà più facile domani? Continuerai ad aspettare fino a quando scoprirai di avere una malattia terminale? Sarebbe un pochino troppo tardi, non ti pare?

La vera trappola è credere che ora non sia il momento giusto e che sarà più facile domani.

Noi riteniamo di vivere in continua tensione ma in effetti non è vero. Abbiamo infatti eliminato molte difficoltà basilari dalla vita. Quando esci di casa non temi di venir attaccato da un animale feroce.

La maggior parte di noi sa che avrà da mangiare questa sera e che avrà un tetto sopra il capo.

Pensa invece alla vita di un animale selvatico; ogni volta che una lepre, per esempio, mette la testa fuori dalla tana deve lottare per la sopravvivenza. Ma la lepre ce la fa, ha l'adrenalina e altri ormoni che l'aiutano; e così noi.

La verità è che il periodo di maggior tensione e problematicità della nostra vita è l'infanzia e la prima adolescenza, e milioni di anni di selezione naturale ci hanno fornito di sistemi per far fronte alla tensione. Quando scoppiò la II Guerra mondiale avevo cinque anni e per evitare i bombardamenti venni mandato a stare per due anni con una famiglia che viveva lontano da Londra. Non erano persone gentili e fu un periodo molto infelice della mia vita, ma fui in grado di fronteggiarlo. Non credo mi abbia segnato per il resto dell'esistenza, anzi credo mi abbia fatto diventare una persona più forte.

Quando ripenso alla mia vita c'è stata solo una cosa che era fuori dal mio controllo: la mia schiavitù dal tabacco.

Qualche anno fa pensavo di avere tutti i problemi del mondo. Mi sentivo suicida, non nel senso che volevo buttarmi dalla finestra ma sentivo che il fumo mi avrebbe presto ammazzato. Del resto mi dicevo che la mia vita, se con la sigaretta era pesante, senza il mio sostegno sarebbe divenuta invivibile.

Non capivo che, se ci si sente depressi fisicamente e mentalmente, qualunque cosa ci fa sentire ancora peggio. Ora mi sento di nuovo come un ragazzino, e questo cambiamento è dovuto ad una sola cosa: essere uscito dalla trappola del fumo.

So che è un luogo comune dire: "Quando si ha la salute si ha tutto", ma è assolutamente vero.

All'epoca pensavo che eseguire esercizi e tenersi in forma fosse una noia mortale e dicevo che nella vita ci sono cose più importanti come bere e fumare. Ma quanto mi sbagliavo! Quando ti senti forte fisicamente e mentalmente puoi goderti di più i periodi belli e affrontare meglio quelli difficili.

Noi tendiamo a confondere responsabilità con stress, ma la responsabilità diventa stressante solo quando non ci si sente forti a sufficienza per affrontarla.

I Richard Burton, i Jaques Brel o i Fabrizio de André di questa terra sono state persone forti fisicamente e mentalmente e quel che li ha distrutti non è stata la tensione della vita, o il loro lavoro o la vecchiaia ma le cosiddette "stampelle" a cui si sono appoggiati che, non solo sono un'illusione, ma nel loro caso come per altri milioni di persone, li hanno uccisi.

Considera la questione in questi termini. Tu hai già deciso che non vuoi stare nella trappola per il resto della vita, quindi prima o poi, sia che tu lo trovi facile o difficile, dovrai fare quel che occorre per liberarti. Fumare non è un'abitudine o un piacere, ma una tossicodipendenza e una malattia; l'abbiamo già stabilito. Smettere domani non sarà più facile ma diverrà sempre più difficile. E con una "malattia" che va peggiorando il momento per liberarsene è ora, o prima che puoi. Pensa come ogni settimana della nostra vita passa in fretta, e questo è tutto il tempo di cui hai bisogno. Pensa a come sarà più piacevole il resto della tua esistenza senza quelle ombre sempre più grandi e sempre più cupe che ti opprimono la mente.

Se segui tutte le mie istruzioni non dovrai neppure aspettare cinque giorni; non solo troverai facile smettere di fumare spenta l'ultima sigaretta ma ti piacerà farlo.

Capitolo 29

Sentirò la mancanza della sigaretta?

No. Appena il piccolo mostro sarà morto e non sentirai più il desiderio di nicotina, qualunque rimasuglio di lavaggio del cervello se ne andrà e ti ritroverai mentalmente e fisicamente assai più forte, e quindi meglio in grado di affrontare i problemi o di gioire delle situazioni felici.

C'è solo un pericolo, e cioè l'influenza esercitata dalle persone che ancora fumano. "L'erba del vicino è sempre più verde", un detto che si rivela veritiero in molti aspetti della vita e il motivo è comprensibile.

Perché l'ex fumatore tende a invidiare il fumatore nonostante gli svantaggi del fumo siano così ovvi e numerosi rispetto ai seppur illusori "vantaggi"? Il continuo lavaggio del cervello a cui siamo stati sottoposti sin dalla nascita giustifica l'aver iniziato a fumare. Ma come mai, una volta capito che è una truffa e dopo essere riusciti a smettere, a volte ricaschiamo nella trappola? La ragione è che subiamo l'influenza dei fumatori.

Di solito questo capita in situazioni sociali, come dopo una cena. Il fumatore si accende una sigaretta e l'ex fumatore ha una fitta al cuore. Questo è in effetti un'anomalia curiosa, soprattutto se consideri che non solo ogni non fumatore è felice di essere tale, ma anche che tutti i fumatori vorrebbe non essere mai cascati nella trappola, nonostante la loro mente, offuscata dal lavaggio del cervello e dalla tossicodipendenza, faccia loro pensare che fumare sia piacevole e che li rilassi. Da dove viene, quindi, l'invidia che assale l'ex fumatore in queste occasioni?

Le motivazioni sono due:

1. La famosa frase: "Ne fumo solo una". Ricordati che non esiste. Smettila di vedere la sigaretta come una cosa isolata e occasionale e inizia a vederla dal punto di vista del fumatore. Tu magari lo invidi ma lui non è contento di sé: lui invidia te.
   Incomincia ad osservare un fumatore; potrebbe essere un ottimo sistema per liberarti dall'invidia. Guarda come la sigaretta si consuma in fretta e come in fretta se ne deve accendere un'altra. Guarda come non si accorge tanto di accenderla quanto di fumarla.
   Ricordati che non se la gode; semplicemente pensa che, senza, non sarà in grado di divertirsi.
   Soprattutto ricorda che anche quando si ritroverà da solo continuerà a fumare: la mattina seguente, quando si sveglierà con la bocca impastata e i polmoni pesanti, continuerà a soffocarsi, come continuerà a farlo dopo il successivo aumento del prezzo delle sigarette, dopo la successiva fitta al petto, dopo la successiva Giornata Contro il Fumo, alla successiva occasione in cui gli capiterà di vedere un annuncio contro il fumo, o l'avviso sul pacchetto delle sigarette, alla successiva conversazione sul cancro o dopo una visita in ospedale; ed anche quando uscirà dal dentista o da un qualsiasi dottore o dal supermercato, o scenderà da un aereo, o in compagnia di un non fumatore.
   Il fumatore continuerà a spendere una fortuna per il solo "privilegio" di distruggersi fisicamente e mentalmente. Lo attende una vita di disgusto, denti neri, alito pesante, schiavitù, autodistruzione e cupi presagi in fondo alla sua mente. E tutto questo per ottenere cosa? L'illusione di tornare a quello stato in cui si trovava prima di cascare nella trappola.

2. La seconda ragione per la quale a volte l'ex fumatore invidia il fumatore è che quest'ultimo sta facendo qualcosa, cioè fumando, mentre lui non sta facendo nulla, e si sente quindi privato di qualcosa. Ricordalo: non è il non fumatore che ha perso qualcosa, ma è il povero fumatore a cui quotidianamente vengono tolti:

salute	**sicurezza**	**serenità**
energia	**tranquillità mentale**	**libertà**
denaro	**coraggio**	**rispetto di se stesso**

Smettila di invidiare i fumatori e inizia a vederli per quel che realmente sono: creature tristi e patetiche. Io lo so perché per anni sono stato se non il peggiore, tra i peggiori. Ecco perché stai leggendo questo libro, e quelli che non riescono a confrontarsi con la realtà e continuano a illudersi sono i più patetici.

Sono sicuro che non invidi un eroinomane, eppure l'eroina uccide qualche centinaio di persone all'anno, la nicotina più di 100.000 in Italia e 4.000.000 nel mondo. Il fumo ha già ucciso più persone al mondo di quante ne siano morte in tutte le guerre della storia.

Come accade per tutte le tossicodipendenze, la tua non regredirà nel tempo, ma anzi tenderà ad aumentare ogni anno. E, se non ti piace essere un fumatore oggi, certo ti piacerà ancora meno esserlo domani.

Non invidiare gli altri fumatori ma commiserali e credimi: hanno bisogno della tua pietà.

Capitolo 30

Ingrasserò?

Questa è un'altra bugia fatta circolare soprattutto dai fumatori che, cercando di smettere con la forza di volontà, usano dolci e caramelle per alleviare i sintomi di astinenza che, essendo molto simili ai morsi della fame, vengono spesso confusi con questi ultimi; ma mentre il cibo soddisfa la fame, la nicotina non acquieta mai completamente i sintomi che crea.

Esattamente come succede per altre droghe, dopo un certo periodo di tempo il corpo si assuefa, e la droga non allevia più i sintomi di astinenza; appena spegniamo la sigaretta infatti la quantità di nicotina nel corpo cala rapidamente, cosicché il fumatore ha una continua "fame". Ne consegue che la tendenza naturale, col passare degli anni, è quella di fumare una sigaretta dopo l'altra. Molti fumatori però non lo fanno per le due seguenti ragioni:

1. danaro: il costo impedisce loro di aumentare il numero delle sigarette.
2. salute: per poter alleviare i sintomi d'astinenza dobbiamo assumere un veleno, e il nostro corpo ha un suo "livello di guardia" oltre il quale non possiamo andare, limitando così il numero di sigarette che riusciamo a fumare.

Il fumatore resta quindi con una fame insaziabile; questo spiega perché molti iniziano a mangiare eccessivamente, a bere troppo o addirittura a far uso di altre sostanze stupefacenti nel drammatico tentativo di colmare il vuoto (molti alcolisti sono anche fumatori accaniti: mi chiedo se il loro non sia in realtà un problema riguardante il fumo).

Generalmente il fumatore tende a sostituire la nicotina con il cibo. Durante i miei anni da incubo avevo smesso di fare colazione e di pranzare, fumavo invece continuamente tutto il giorno.

Negli ultimi anni aspettavo con ansia la sera perché così avrei potuto non fumare, ma, invece di consumare un vero pasto, mangiucchiavo in continuazione. Pensavo fosse fame; in realtà erano i sintomi di astinenza da nicotina.

Durante il giorno sostituivo il cibo con la nicotina, e la sera la nicotina con il cibo.

All'epoca pesavo quindici chili più di oggi, e non riuscivo a perdere un grammo.

Una volta che il "piccolo mostro" lascerà il tuo corpo, se ne andrà anche il terribile senso di insicurezza e tornerà la fiducia in te stesso accompagnata da una splendida sensazione di autostima.

Sentirai la forza di aver ripreso controllo della tua vita, non solo nelle abitudini alimentari ma anche in tutti gli altri aspetti. Questi sono solo alcuni dei molti vantaggi che derivano dal liberarsi dal fumo.

Come ho detto, la convinzione che smettere di fumare faccia ingrassare viene solo dal fatto che alcune persone, durante il periodo di astinenza, ricorrono a surrogati. Ciò in effetti non facilita ma rende più difficile smettere. Spiegherò meglio questo concetto più avanti.

Capitolo 31

Evitare i falsi incentivi

Molti fumatori, quando cercano di smettere con la forza di volontà, creano falsi incentivi per motivarsi ulteriormente, e di questi esistono svariati esempi: "Con i soldi risparmiati potrò fare una bellissima vacanza con la mia famiglia". Questo pensiero potrebbe sembrare logico e assennato se non fosse che un vero fumatore preferisce fumare per tutte le cinquantadue settimane dell'anno piuttosto che andare in vacanza. In ogni caso gli rimane pur sempre un dubbio: non solo non potrà fumare per cinquanta settimane, ma sarà in grado di godersi la vacanza senza le sigarette?

Questo tipo di atteggiamento non fa altro che aumentare in lui la convinzione che già ha, e cioè che sta per fare un grandissimo sacrificio, cosa che gli rende le sigarette ancora più preziose. È invece meglio concentrarsi sull'altro aspetto del problema: "Che cosa ottengo dal fumare? Perché ne ho bisogno?".

Un altro esempio di incentivo è: "Potrò permettermi un'automobile nuova!", e quest'idea potrà far sì che non fumi fino all'acquisto della nuova auto, ma una volta cessata la novità, comincerà a sentire la mancanza di qualcosa, e questo, prima o poi, lo farà ricascare nella trappola.

Altro classico esempio sono i patti con familiari o colleghi. Questi "contratti" hanno il vantaggio di eliminare le tentazioni in certi momenti del giorno ma di solito falliscono per i seguenti motivi:

1. L'incentivo è falso. Dovresti smettere di fumare solo perché altre persone hanno deciso di farlo? Tutto quel che si ottiene in questo modo è aumentare il disagio e la sensazione di sacrificio. Va bene se tutti i fumatori vogliono veramente smettere in un determinato momento, ma non è possibile forzare nessuno e, anche se ogni fumatore segretamente vorrebbe smettere, patti di questo genere creano solo ulteriori pressioni che aumentano il desiderio. Questo a sua volta porta a fumare di nascosto e il fumatore si sentirà sempre più dipendente.

2. La teoria della "mela marcia" o della reciproca influenza. Con il "Metodo della Forza di Volontà" il fumatore attraversa un periodo di sofferenza durante il quale attende che il desiderio sparisca. Se ci ricasca prova un senso di fallimento e, con il "Metodo della Forza di Volontà", prima o poi quasi certamente uno dei "contraenti" finisce col cedere. Questo però è quel che aspettavano tutti gli altri: non è colpa loro, ce l'avrebbero fatta, è solo che Giovanni li ha traditi! La verità è che la maggior parte di loro stava già imbrogliando.

3. La "condivisione del credito" è l'opposto della teoria della "mela marcia". In questo caso il perdere la faccia non è cosi tragico perché il fallimento è imputabile a tutti.

C'è uno splendido senso di conquista nello smettere di fumare. Quando lo fai da solo, le congratulazioni che ricevi dagli amici, dai parenti e dai colleghi possono essere di grande aiuto nel farti superare i primi giorni. Quando lo si fa con altre persone il credito va condiviso e la spinta che si riceve è inevitabilmente minore.

Un altro classico esempio di falso incentivo è la "corruzione" (per esempio genitori che offrono al figlio adolescente una somma di danaro perché smetta, o la scommessa "Ti do 200 euro se fallisco").

In un programma televisivo inglese di qualche tempo fa c'era un poliziotto che, nel tentativo di smettere, aveva scommesso con se stesso mettendo una banconota da 20 sterline nel pacchetto di sigarette. La scommessa era che prima di accendere una sigaretta avrebbe dovuto bruciare la banconota.

Aveva resistito per qualche giorno ma alla fine aveva ceduto e aveva dato fuoco alle sterline.

Smettila di prenderti in giro. Se il fumatore non si ferma né davanti ai 60.000 euro, che è la spesa sostenuta mediamente dal fumatore nella sua vita, né al rischio superiore al 50% di contrarre terribili malattie, o a una vita di alito cattivo, torture fisiche e mentali, di schiavitù, di disprezzo per se stesso e da parte dei non fumatori, che successo può avere qualche falso incentivo?

Tutto quello che accadrà è che aumenterà l'idea del sacrificio. Continua invece a guardare l'altro capo del tiro alla fune.

"Che cosa mi dà fumare?" **Assolutamente niente.**

“Perché ho bisogno di farlo?” **Non ne hai bisogno. ti stai solo punendo!**

Capitolo 32

Il metodo facile per smettere

Questo capitolo contiene le istruzioni per smettere di fumare: seguile e scoprirai che il farlo potrà variare dall'essere abbastanza facile all' incredibilmente piacevole, e ricorda che "il cattivo cuoco è quello che non segue le ricette!".

È molto facile smettere di fumare. Tutto quel che devi fare è:

1. decidere che non fumerai mai più.
2. non sentirti triste pensandoci sopra ma, anzi, siine lieto.

A questo punto ti chiederai: "Che bisogno c'era di tutto il libro? Perché non dirlo all'inizio?". La risposta è che, se l'avessi fatto, prima o poi, pensando alla sigaretta ti saresti sentito triste, e di conseguenza avresti cambiato decisione; ti sarà già successo altre volte.

Come ho detto precedentemente quella del fumo è una trappola sinistra e insidiosa e il problema maggiore non è la dipendenza chimica ma il lavaggio del cervello. È stato quindi necessario, per prima cosa, esplorare e smantellare i miti e le illusioni che sostengono il fumare perché, per sconfiggere facilmente un nemico, prima devi conoscerlo e scoprirne le tattiche.

Ho passato buona parte della vita cercando di smettere e, ogni volta, soffrivo per settimane la depressione più nera. Quando finalmente ci sono riuscito, da cento sigarette al giorno sono passato a zero senza alcun tormento, anzi con piacere anche durante il periodo di astinenza, e da allora non ne ho più sentito il benché minimo desiderio. È stata la cosa più fantastica che mi sia mai successa.

Non riuscivo a capire come mai fosse stato così facile e ho impiegato parecchio tempo a scoprirne la ragione che era: avevo la certezza che non sarei mai tornato a fumare. Durante i precedenti tentativi, indipendentemente da quanto fossi determinato, stavo cercando di smettere sperando che, se fossi riuscito a resistere, prima o poi il desiderio se ne sarebbe andato. Ovviamente non se ne andava mai poiché aspettavo che mi succedesse qualcosa, e più mi sentivo intristito più desideravo una sigaretta, e meno scompariva il desiderio.

Il mio ultimo tentativo fu diverso. Come molti fumatori, avevo riflettuto parecchio sul problema. Fino a quel momento ogni volta che avevo fallito mi ero consolato pensando che sarebbe stato più facile la volta successiva, e l'idea di dover continuare a fumare per il resto della vita non mi aveva mai sfiorato la mente. Quando però presi in considerazione questa possibilità ne rimasi inorridito e iniziai a esaminare seriamente l'argomento.

Invece di accendere automaticamente le sigarette incominciai ad analizzare le mie sensazioni mentre fumavo. Questo non fece altro che confermare quel che già sapevo, e cioè che non erano piacevoli e che anzi erano cattive e disgustose.

Osservai i non fumatori. Fino a quel momento li avevo giudicati persone insipide, poco socievoli e pedanti. Esaminandoli con più attenzione mi resi conto che erano più forti e più rilassati dei fumatori. Sembravano maggiormente in grado di far fronte agli alti e bassi della vita e di goderne di più gli aspetti piacevoli. Erano più energici e senz'altro avevano una marcia extra.

Iniziai a parlare con degli ex fumatori. Fino ad allora pensavo fossero persone costrette a smettere per questioni di salute o di denaro e che rimanesse loro un persistente desiderio segreto di fumare. Qualcuno in verità mi disse: "Ogni tanto mi viene una fitta, un desiderio, ma sono così leggeri e rari che non vi presto attenzione!". Ma la maggior parte mi rispose: "Se mi mancano le sigarette? Stai scherzando! Non sono mai stato meglio in vita mia!".

Parlare con gli ex fumatori sradicò anche un'altra mia convinzione: quella di avere un carattere fondamentalmente debole. Improvvisamente mi resi conto che tutti i fumatori hanno questo incubo. Allora molto semplicemente pensai: "Milioni di persone smettono di fumare e vivono perfettamente felici. Non avevo bisogno di farlo prima di iniziare e ricordo di aver fatto una gran fatica ad abituarmi a queste schifezze. Quindi perché dovrei averne bisogno ora?". Inoltre non mi divertiva fumare, anzi

odiavo tutto il disgustoso rituale e non volevo passare il resto della vita schiavo della nauseante sigaretta.

Quindi mi dissi: "Allen, che ti piaccia o no hai fumato la tua ultima sigaretta!".

Sapevo, sin da quel momento, che non avrei mai più fumato. Non credevo sarebbe stato facile, anzi credevo il contrario. Ero assolutamente convinto che mi aspettavano mesi di profonda depressione e che avrei passato la vita a sentire ogni tanto la fitta del desiderio. Invece è stato piacevolissimo fin dall'inizio.

Ho impiegato parecchio tempo a capire come mai quella volta fosse stato cosi facile e perché non avevo provato le terribili crisi d'astinenza. La ragione è che non esistono; è il dubbio e l'incertezza che le causano. La splendida verità è che: è facile smettere di fumare. Sono solo l'indecisione e l'avvilimento che lo rendono difficile. Il fumatore, anche quando è ancora dipendente dalla nicotina, può stare lungo tempo senza fumare senza accorgersene. È solo quando vuole una sigaretta e non può averla che soffre.

La chiave per rendere semplice il tutto è quindi prendere la decisione di smettere e considerarla certa e definitiva e, una volta presala, non sperare ma sapere che hai smesso. Mai dubitarne, mai rimetterla in discussione, ma anzi gioirne sempre.

Se avrai questa certezza sarà facile fin dall'inizio. Ma come puoi avere questa certezza? Questo è il motivo per cui anche il resto del libro è necessario. Ci sono dei punti essenziali che devi aver ben chiari nella mente prima di procedere.

1. Capire che puoi farcela. Non sei diverso dagli altri e l'unica persona che può obbligarti a fumare la prossima sigaretta sei soltanto tu.
2. Non stai rinunciando proprio a niente. Anzi, stai per ottenere dei vantaggi giganteschi; e non intendo semplicemente dire che sarai più sano e avrai più soldi, ma che sarai maggiormente in grado di godere i momenti felici della vita, e quelli infelici ti sembreranno più sopportabili.
3. Convinciti che non esiste una sola sigaretta: fumare è una tossicodipendenza e quindi una reazione a catena. Rattristandoti pensando alla sigaretta otterrai solo di punirti inutilmente.
4. Considera tutta la faccenda del fumo non come un'abitudine sociale che potrebbe farti male ma per quello che è: una tossicodipendenza. Ti piaccia o no, prendi atto del fatto che sei ammalato e non guarirai semplicemente mettendo la testa nella sabbia. Ricorda che, come tutte le malattie degenerative, quella di fumare non solo dura tutta la vita ma va ogni giorno peggiorando, e il momento migliore per guarire è ora.
5. Separa la malattia (cioè la dipendenza chimica, la tossicodipendenza) dall'atteggiamento mentale del fumatore e del non fumatore. Se venisse offerta a tutti i fumatori l'opportunità di poter tornare a quando non fumavano l'accetterebbero subito. Tu hai quest'opportunità oggi! Non pensarlo in termini di rinuncia; quando avrai deciso che hai fumato la tua ultima sigaretta a quel punto sarai già un non fumatore. Un fumatore è uno di quei poveracci che devono passare la vita distruggendosi con le sigarette mentre un non fumatore è chi non lo deve fare. Una volta presa la decisione definitiva avrai già ottenuto il tuo scopo. Rallegratene. Non deprimerti in attesa che la dipendenza chimica se ne vada ma esci e vai a goderti subito la vita. La vita è splendida anche se si è ancora dipendenti dalla nicotina e, quando non lo sarai più, ogni giorno sarà meglio del giorno prima.

La chiave per rendere facile smettere di fumare è l'essere certi che non si cederà durante il periodo di astinenza (massimo tre settimane). Se hai un corretto atteggiamento mentale ci riuscirai facilmente.

A questo punto, se hai aperto la tua mente come ti avevo chiesto di fare all'inizio, avrai già preso la decisione di smettere e dovresti sentire una sensazione di eccitazione, come quella che prova un cane che tira il guinzaglio quando vuole correre; non vedi l'ora di liberarti dal veleno che hai nell'organismo.

Se, invece, ti senti abbattuto e infelice la ragione sarà una delle seguenti.

1. Qualcosa non è scattato nella tua mente. Rileggi i precedenti cinque punti e chiediti se li consideri veri. Se dubiti anche di uno solo, rileggi la parte del libro che lo riguarda.
2. Temi di non riuscirci. Non aver paura, continua a leggere. Ce la farai. Tutta la faccenda del fumo è come una truffa di proporzioni gigantesche. Anche le persone intelligenti possono venir truffate, ma è solo un pazzo chi, avendo scoperto la truffa, continua a farsi imbrogliare.
3. Non hai nulla da eccepire su quanto ho detto ma ti senti comunque triste. Non esserlo! Apri gli occhi. Sta succedendo qualcosa di fantastico. Stai per fuggire dalla prigione.

È importantissimo partire con l'atteggiamento mentale corretto: "Non è fantastico?! Sono un non fumatore!".

Tutto quel che resta da fare è che quest'atteggiamento mentale rimanga anche durante il periodo d'astinenza, a cui sono dedicati i prossimi capitoli. Finito tale periodo non dovrai più strutturare il pensiero in un certo modo; ti verrà spontaneo, e l'unico interrogativo che rimarrà nella tua vita sarà: "È così chiaro! Perché non l'ho capito prima?".

Stai però attento ai due seguenti avvisi.

1. Aspetta a spegnere l'ultima sigaretta fino a quando non avrai finito il libro.
2. Ho menzionato diverse volte un periodo di astinenza di un massimo di tre settimane. Questo può essere frainteso. Per prima cosa potresti essere indotto a pensare di dover soffrire per tre settimane. Non è vero. In secondo luogo non cascare nella trappola di dirti: "Devo in qualche modo trattenermi dal farlo per tre settimane e poi sarò libero". Non succederà nulla tra tre settimane, non ti sentirai improvvisamente come un non fumatore. I non fumatori non hanno sensazioni diverse dai fumatori. Se in queste tre settimane l'idea di aver smesso di fumare ti rattrista, molto probabilmente continuerà a rattristarti anche dopo.

Quel che sto cercando di spiegarti è che, se riesci a dirti sin d'ora: "Non fumerò mai più! Non è fantastico?", passate le tre settimane se ne andranno tutte le tentazioni. Se invece ti dici: "Se solo riesco a stare tre settimane senza fumare...!" allo scadere delle tre settimane morirai dalla voglia di accenderti una sigaretta.

Capitolo 33

Il periodo di astinenza

Per un massimo di tre settimane dall'ultima sigaretta potresti, ogni tanto, sentire dei sintomi d'astinenza dovuti a due cause ben distinte:

1. i sintomi d'astinenza da nicotina: quel senso di vuoto e insicurezza molto simile alla fame, che il fumatore erroneamente identifica come un forte desiderio o qualcosa legato alla gestualità.
2. la molla psicologica fatta scattare da certe situazioni, come ad esempio una conversazione telefonica.

Non capire la differenza tra questi due fattori rende difficile smettere di fumare con il "Metodo della Forza di Volontà", ed è anche la ragione per cui molti fumatori che c'erano riusciti ricascano nella trappola.

Anche se l'astinenza da nicotina non procura alcun dolore fisico non va sottovalutata. Parliamo di "morsi della fame" se stiamo un giorno senza mangiare, anche se questi si manifestano come "brontolii dello stomaco", senza un vero dolore fisico. Ma anche così la fame ha un grande potere su di noi, che diventiamo irascibili in mancanza di cibo. La stessa cosa succede per l'astinenza da nicotina. Ma vi è una gran differenza tra le due: mentre il nostro corpo ha bisogno di mangiare, non ha certo bisogno di venir avvelenato. Con la corretta disposizione di spirito, i sintomi di astinenza sono facilmente superabili e scompaiono rapidamente.

Anche quando il fumatore usa il "Metodo della Forza di Volontà", se riesce a stare qualche giorno senza fumare, i sintomi d'astinenza da nicotina scompaiono in fretta. È il secondo punto a creare difficoltà: il fumatore ha preso l'abitudine di alleviare i sintomi d'astinenza in certi momenti e in certe situazioni, e questo crea le associazioni mentali (per esempio caffè-sigaretta). Sarà più facile capirlo con un esempio.

Da anni hai un'automobile con la levetta delle frecce d'indicazione posizionate alla sinistra del volante; cambi automobile e, nella nuova, la stessa levetta è posizionata a destra. Lo sai, ma ciò nonostante, per un paio di settimane, ogni volta che vuoi azionare le frecce, metti invece in azione il tergicristallo.

Smettere di fumare è molto simile. Durante i primi giorni del periodo d'astinenza certi momenti faranno scattare i meccanismi d'automatismo comportamentale, e penserai: "Voglio una sigaretta".

E’ importantissimo far fronte al lavaggio del cervello fin dall'inizio; questo farà in modo che gli automatismi scompaiano velocemente. Con il "Metodo della Forza di Volontà", però, poiché il fumatore è convinto che sta rinunciando a qualcosa, quando s'accorge di questi automatismi si rattrista, e aspetta che il desiderio di fumare se ne vada, ma così facendo lo esaspera invece di liberarsene.

Una delle classiche "molle" è la cena, soprattutto al ristorante con gli amici. L'ex fumatore è già triste perché vive un senso di privazione, che viene ulteriormente acuito quando i suoi amici si accendono una sigaretta. A questo punto non sta godendo né la cena né la piacevole compagnia. Poiché il suo cervello è costellato dalle associazioni mentali (cena-sigaretta, compagnia-sigaretta), egli si sente ulteriormente depresso, e le insidie del lavaggio del cervello aumentano sempre più.

Se è ben determinato e riesce a resistere per un tempo sufficiente, prima o poi accetta la cosa e continua la sua vita. Ma parte del lavaggio del cervello gli rimane, e questo genera le figure più tristi nel panorama del fumo: quelle persone che hanno smesso da anni, ma in certe situazioni vorrebbero ancora una sigaretta. Si struggono per un'illusione che esiste solo nella loro mente, e si torturano inutilmente.

Anche col mio sistema la risposta agli automatismi è la maggior causa di fallimento.

L'ex fumatore tende a vedere la sigaretta come uno zuccherino o un placebo e pensa: "Capisco che la sigaretta non fa nulla per me; ma, se credo che lo faccia, in talune occasioni mi può essere d'aiuto".

Uno zuccherino, anche se non offre alcun rimedio fisico, può offrire un notevole aiuto psicologico per alleviare veri sintomi e può quindi essere un beneficio. La sigaretta però non è uno zuccherino: crea i sintomi stessi che allevia e, dopo un po' di tempo, smette addirittura di alleviarli completamente. La "pastiglia" diviene la causa della malattia e, in aggiunta, è anche il veleno al primo posto come causa di decessi nella nostra società.

Magari ti sarà più facile capire questa catena di causa-effetto se relazionata a un non fumatore o a un fumatore che ha smesso di fumare da vari anni. Facciamo l'esempio di una donna alla quale muoia il marito. Non è raro che in questo tipo di circostanze un fumatore, con le migliori intenzioni, le dica: "Fuma una sigaretta. Ti aiuterà a calmarti".

La sigaretta, se accettata, non avrà alcun effetto calmante perché la donna, non essendo dipendente dalla nicotina, non deve alleviare alcun sintomo di astinenza. Al massimo le darà una temporanea spinta psicologica ma, appena spenta, il lutto iniziale sarà ancora presente. Anzi, quest'ultimo sarà aumentato perché ora la donna soffre di sintomi d'astinenza, e la sua scelta è sopportarli o cercare di alleviarli fumando un'altra sigaretta, iniziando così una tragica reazione a catena. Tutto quello che ha fatto la sigaretta, nella migliore delle ipotesi, è dare una momentanea spinta psicologica, spinta che si sarebbe potuta ottenere offrendo semplicemente una parola di conforto. Molti non fumatori ed ex fumatori sono cascati nella trappola proprio in situazioni di questo genere.

Ho detto che è necessario far fronte fin dall'inizio al lavaggio del cervello. Tienilo bene a mente: non hai bisogno della sigaretta, e continuando a vederla come un aiuto o una spinta non fai che torturarti. Non c'è ragione di sentirsi triste. Le sigarette non completano o migliorano le cene o le occasioni sociali: le rovinano. Ricordati anche che a cena il fumatore non fuma perché gli piace ma perché deve farlo, perché è un tossicodipendente che senza le sigarette non riesce a godersi né un pranzo né la vita stessa.

Abbandona anche la convinzione che fumare sia, di per sé, una piacevole abitudine. Molti fumatori pensano: "Se solo ci fosse una sigaretta pulita!". Ci sono sigarette pulite, quelle alle erbe, ma qualunque fumatore che le abbia provate ti direbbe che sono una perdita di tempo perché, ricordalo, l'unico motivo per cui si fuma è assumere la nicotina. Una volta che ti sarai liberato dal desiderio di nicotina avrai la stessa voglia di metterti una sigaretta in bocca come l'avrai di metterla in un orecchio.

Che la fitta di desiderio derivi dai veri sintomi di astinenza fisica (la sensazione di vuoto) o sia dettata da automatismi, accettala; non c'è alcun dolore fisico e, con la giusta disposizione mentale, smette di essere un problema. Non preoccuparti dell'astinenza perché le sensazioni di per sé sono impercettibili. È associarle al voler fumare e sentirselo negato che crea il problema.

Invece di piangere, dì a te stesso: "So cos'è. Sono i sintomi d'astinenza da nicotina, gli stessi di cui soffrono i fumatori durante tutta la vita e che li spingono a fumare. Chi non fuma non ne soffre. Un altro degli aspetti terribili di quella droga. Per fortuna me ne sto liberando. Non è fantastico ?!".

In altre parole, potrebbe essere che per le prossime tre settimane ti sentirai in un leggero stato traumatico, ma durante questo periodo (e per il resto della vita) ricordati che sta succedendo qualcosa di splendido. Stai guarendo da una terribile malattia. Questo fatto farà assolutamente passare in second'ordine il leggero disagio che potresti provare e arriverai addirittura a godere dei sintomi d'astinenza. Sì, diventeranno momenti di gioia.

Considera il processo di smettere di fumare come un gioco eccitante. Immagina il mostro della nicotina come un verme solitario che vive nel tuo stomaco; tu non devi dargli da mangiare per tre settimane e lui ti tenterà perché tu accenda una sigaretta per mantenerlo in vita.

A volte cercherà di farti sentire triste e ti coglierà spiazzato. Qualcuno potrebbe offrirti una sigaretta e tu potresti dimenticare che non fumi più. Ricordandolo, potresti provare una leggera sensazione di privazione. Sii pronto. Qualunque sia la tentazione, ricordati che quella sensazione è generata dal mostro dentro di te e ogni volta che resisti gli inferisci un altro colpo mortale.

Ma, qualunque cosa tu faccia, non cercare di non pensare alle sigarette. Questo sforzo causa ore di depressione ai fumatori che usano il "Metodo della Forza di Volontà" perché cercano ogni giorno di non pensarci-sperando, prima o poi, di dimenticarsene. È come non riuscire ad addormentarsi; più ci preoccupiamo di non riuscirci e più difficile diviene prender sonno.

E comunque non sarai mai in grado di dimenticartene. Nei primi giorni sarà il "piccolo mostro" a ricordartelo; poi, finché ci saranno fumatori e una persistente e gigantesca pubblicità più o meno diretta, la memoria ti verrà continuamente sollecitata.

Ma non hai bisogno di dimenticare perché non sta succedendo nulla di terribile, anzi sta accadendo qualcosa di bellissimo e, anche ricordandolo mille volte al giorno, godi di ognuna di queste mille volte nella consapevolezza di come è meraviglioso essere di nuovo libero e di non doverti più soffocare ogni giorno.

Come ho già detto, ti accorgerai che le fitte di desiderio diverranno momenti di piacere e sarai sorpreso dalla velocità con la quale ti scorderai del fumo.

Comunque non dubitare mai della decisione che hai preso perché una volta che inizi a dubitare inizi ad avvilirti, e andrà peggiorando sempre più. Usa invece quell'attimo come una spinta e, se la causa del dubbio è un momento di depressione, ricordati che le sigarette non alleviano la depressione ma l'aumentano. Se un amico ti offre una sigaretta sii orgoglioso nel dirgli: "No, grazie. Non ne ho più bisogno". Questo potrebbe urtarlo ma, quando si accorgerà che non t'importa più del fumo, sarà a metà strada dal prendere la tua stessa decisione.

Ricordati che sono state motivazioni molto serie quelle che ti hanno portato a smettere. Ricordati le migliaia di euro che ti costerà accendere una sigaretta e chiediti se veramente vuoi correre il rischio di contrarre una delle numerose terribili malattie collegate al fumo. Ma soprattutto ricordati che quel che provi, se spiacevole, è solo temporaneo e che ogni minuto che passa ti avvicina sempre più alla mèta.

Alcuni fumatori temono che dovranno passare la vita facendo le prove degli "automatismi" per poter essere pronti, e cioè credono di dover vivere fingendo di non aver bisogno della sigaretta ricorrendo alla psicologica. Non è vero. Ricorda che il pessimista vede il bicchiere mezzo vuoto, l'ottimista mezzo pieno. Per quel che riguarda il fumo, il bicchiere è vuoto e il fumatore lo vede pieno ma è il fumatore al quale è stato lavato il cervello.

Una volta che avrai iniziato a dirti che non hai bisogno di fumare, in breve tempo non dovrai più ripetertelo perché... è la verità: non hai bisogno di fumare. È l'ultima cosa che hai bisogno di fare; assicurati che non sia l'ultima che fai.

Capitolo 34

Solo un tiro

Questo è la rovina di molti fumatori che smettono con il "Metodo della Forza di Volontà"; stanno senza fumare tre o quattro giorni e poi fanno qualche tiro o fumano una sigaretta ogni tanto per "tirarsi un po' su", non rendendosi conto di come tutto questo abbia un effetto devastante sul loro morale.

La maggior parte dei fumatori trova piuttosto sgradevole la prima boccata e questo permette loro di pensare: "Bene. Quella sigaretta non era piacevole. Vuol dire che sto perdendone il gusto". In realtà è vero il contrario. Cerca di tenerlo bene a mente: le sigarette non sono mai state piacevoli. Non era il piacere la ragione per la quale fumavi. Se i fumatori fumassero per piacere non andrebbero mai oltre una sigaretta!

L'unico motivo per cui hai fumato era nutrire il "piccolo mostro". Rifletti: non avendogli dato da mangiare per quattro giorni pensa quanto troverà prezioso quel tiro o quella sigaretta! Tu non ne sei cosciente, ma quella dose non solo avrà un impatto su di te fisicamente ma anche a livello inconscio, e metterà in pericolo la tua corretta preparazione mentale. A questo punto, in fondo alla tua mente, ci sarà una vocina che ti dice: "Malgrado la logica dica il contrario, le sigarette sono preziose e ne voglio un'altra".

Quel tiro ha due conseguenze dannose:

1. tiene in vita il "piccolo mostro" dentro di te, ma quel che è peggio
2. tiene in vita anche il grande mostro nella tua mente. Quel tiro renderà più facile farne altri.

Ricordalo: una sigaretta è quella che ci ha fatto diventare fumatori.

Capitolo 35

Sarà più difficile per me?

Numerosi sono i fattori che determinano il grado di facilità con cui un fumatore riesce a smettere. Prima di tutto abbiamo caratteri diversi, diversi sono anche il nostro lavoro, le circostanze personali, i tempi, etc...

Certe professioni possono avere un'influenza più negativa di altre, ma se si è eliminato il lavaggio del cervello il tipo di professione è ininfluente. Ti faccio un paio di esempi per chiarirti le idee.

Spesso sono le persone che esercitano una professione nel campo medico che trovano più difficile smettere. Generalmente si pensa che chi svolge questo tipo di attività, essendo più al corrente degli effetti disastrosi del fumo e avendone quotidiani riscontri, dovrebbe trovare più facile abbandonarlo. Invece questa conoscenza, pur fornendo validissimi motivi per farlo, non rende più semplice smettere.

Le ragioni sono le seguenti:

- la continua consapevolezza dei rischi per la salute genera paura, e il provare paura è una delle situazioni nelle quali ci sentiamo spinti ad alleviare i sintomi d'astinenza.
- il lavoro del medico è uno tra i più stressanti e il luogo dove si svolge rende di norma impossibile alleviare i sintomi d'astinenza.
- chi lavora nel campo medico soffre anche lo stress indotto dal senso di colpa, poiché sa che dovrebbe essere d'esempio agii altri. Questo aumenta la tensione, e aumenta il senso di privazione. Quando finalmente la loro giornata lavorativa viene interrotta dalle ben meritate pause, e il normale stress si allenta, la sigaretta che si accendono, alleviando i sintomi d'astinenza, diventa importantissima.

Questo modo di fumare ha anche un altro effetto: li rende fumatori occasionali, e lo stesso vale per tutti quelli che non possono fumare per lunghi periodi. Quando si usa il "Metodo della Forza di Volontà", il fumatore, che già si sente infelice perché ritiene di aver perso qualcosa, smette anche di godere sia delle pause sia della tazza di caffè o altra bevanda che accompagna tali pause.

Questo non fa che aumentare la sua sensazione di perdita e, grazie alle associazioni mentali, arriva a vedere nell'assenza della sigaretta la causa di tutto quanto. Se però si smantella il lavaggio del cervello e si smette di rattristarsi al pensiero della sigaretta, si potrà godere della pausa e della tazza di caffè anche nei giorni i cui il corpo sentirà le crisi di astinenza da nicotina.

Un'altra situazione difficile è determinata dalla noia, soprattutto quando accompagnata dallo stress; per esempio il lavoro degli autotrasportatori o delle casalinghe con figli piccoli. Queste attività, pur essendo stressanti, sono anche monotone, e per entrambe queste categorie, quando si smette con il "Metodo della Forza di Volontà" si ha parecchio tempo per avvilirsi per la "perdita" subita; convinzione che, ovviamente, fa sentire sempre più depressi.

Anche tali situazioni, però, sono facilmente risolvibili da una corretta disposizione mentale. Non preoccuparti se ti viene continuamente rammentato che hai smesso di fumare: usa invece questi momenti per gioirne, per essere felice del fatto che ti stai liberando del diabolico mostro. Se vedi le cose nel modo corretto queste piccole fitte diverranno momenti di piacere.

Ricordati che qualunque fumatore, a prescindere da età, sesso, cultura o professione, può trovare non solo facile ma anche piacevole smettere di fumare purché **segua tutte le istruzioni.**

Capitolo 36

I principali motivi di insuccesso

Due sono le principali cause di insuccesso. La prima è l'influenza esercitata dagli altri fumatori. In un momento di debolezza o durante un'occasione sociale qualcuno si accenderà una sigaretta. Ho già parlato a lungo di questo argomento. Quel che devi fare in queste situazioni è ricordarti che non esiste una sola sigaretta. Rallegrati al pensiero che hai spezzato la reazione a catena, ricordandoti che il fumatore t'invidia, quindi commiseralo perché ha bisogno della tua pietà.

Avere una giornata difficile è spesso la seconda causa di insuccesso ma ricordati fin dall'inizio che sia i fumatori sia i non fumatori hanno giornate buone e giornate cattive. Nella vita tutto è relativo, e non è possibile avere momenti belli senza avere anche quelli tristi.

Con il "Metodo della Forza di Volontà" quel che succede è che appena il fumatore ha una giornata difficile inizia a rattristarsi ricordandosi della sigaretta, ma così facendo aumenta il problema. Il non fumatore è in grado di affrontare molto meglio, sia fisicamente sia mentalmente, le tensioni e le difficoltà della vita.

Se, appena smesso di fumare, ti capita una cattiva giornata, non avvilirti. Ricordati invece che anche quando fumavi ti capitavano giornate simili (altrimenti non avresti deciso di smettere) e, invece di avvilirti, abbi un pensiero del tipo: "Va bene: oggi non è una buona giornata ma la sigaretta non l'avrebbe cambiata. Domani andrà meglio e per lo meno ora ho acquisito qualcosa di fantastico: mi sono liberato da quell'orribile vizio".

Il fumatore deve necessariamente chiudere gli occhi davanti ai lati negativi del fumo: deve dirsi, ad esempio, che la tosse non è dovuta al fumare ma a un raffreddore che non vuol andarsene! Quando però la sua automobile ha un guasto in una zona isolata e deserta ed egli si accende una sigaretta, questa ripara forse la macchina? Lo fa sentire felice e contento? Ovviamente no.

Quando si smette di fumare si tende a considerarlo la causa di tutto quanto ci succede di negativo. Nel caso della macchina che si guasta, ora potresti pensare: "In momenti simili a questo mi sarei acceso una sigaretta". È vero, ma quel che dimentichi è che la sigaretta non avrebbe risolto il problema e, struggendoti al pensiero di non poter fumare, non fai altro che punirti inutilmente poiché desideri un sostegno che non è mai esistito. Stai creando una situazione impossibile: sei triste perché non puoi fumare, ma se ti accendi la sigaretta sarai ancora più triste. Sai che, decidendo di smettere di fumare, hai preso la decisione giusta; quindi non tormentarti dubitandone.

Ricorda che un atteggiamento mentale positivo è essenziale, sempre.

Capitolo 37

I surrogati

Con questa parola intendo gomme da masticare, caramelle, mentine, sigarette alle erbe e pastiglie. Non usarli, perché non facilitano ma rendono più difficile smettere. Se senti una fitta di desiderio e usi uno di questi per alleviarlo renderai il processo più lungo e difficile. Agendo in questo modo quel che ti stai dicendo è: "Ho bisogno di fumare/Devo riempire un senso di vuoto" e, se usi un surrogato, è come se tu cedessi ai capricci di un bambino: le fitte di desiderio continueranno a venire e tu prolungherai la tortura.

Comunque i surrogati non alleviano le fitte perché tu non desideri cibo ma nicotina; quel che faranno è continuare a farti pensare alle sigarette.

Ricorda questi punti:

1. non ci sono surrogati della nicotina.
2. non hai bisogno di nicotina. Non è cibo ma veleno. Se dovessi percepire fitte d'astinenza, ricordati che sono i fumatori che ne soffrono e non chi non fuma. Considerale quindi come un altro aspetto deleterio della droga e segnali dell'agonia di un mostro.
3. ricorda anche che fumare crea il vuoto, non lo riempie. Prima insegni al tuo cervello che non hai bisogno né di fumare né di un surrogato, e prima sarai libero.

Soprattutto non usare prodotti che contengono nicotina, siano questi gomme da masticare, cerotti, inalatori di vario genere, finte sigarette etc. E vero che c'è una piccola percentuale di fumatori che smette con questi prodotti e attribuisce al loro uso il successo ottenuto, ma in realtà riesce a smettere nonostante li abbia usati e non perché li ha usati. Il fatto che molti medici suggeriscono tali prodotti (NRT - Nicotine Replacement Therapy n.d.t) come terapia per smettere è una complicazione, del resto comprensibile se non si è capita appieno la trappola del fumo.

L'NRT sembra essere logica e si basa sul credere che, quando si cerca di smettere, sia necessario sconfiggere due grandi nemici:

a. spezzare l'abitudine.
b. riuscire a superare il periodo dei terribili sintomi d'astinenza fisici.

Se si hanno due grandi nemici è una cosa ragionevole combatterli uno per volta e non simultaneamente. La teoria dell'NRT si basa sullo smettere di fumare continuando però ad assumere nicotina sotto altre forme. Poi, una volta spezzata l'abitudine, si riduce la quantità di nicotina fino ad azzerarla, affrontando quindi un nemico per volta.

Sembra logico, ma si basa su presupposti errati. Fumare non è un'abitudine ma una tossicodipendenza e le crisi fisiche di astinenza da nicotina sono praticamente impercettibili. Quando si smette di fumare quel che si cerca di ottenere il più velocemente possibile è la morte del piccolo mostro nel corpo e del grande mostro nella mente. Quel che invece fa la NRT è tenere in vita il piccolo mostro che, a sua volta, tiene in vita il grande mostro.

Ricorda che EASYWAY rende facile e immediato smettere di fumare, permettendoti di uccidere il grande mostro (il lavaggio del cervello) prima ancora di aver spento l'ultima sigaretta. Dopo poco tempo anche il piccolo mostro sarà morto, e già mentre sta morendo rappresenta un problema non più grande di quel che rappresentava quando fumavi.

Come puoi curare un tossicodipendente da una certa droga prescrivendogli esattamente la stessa sostanza? Durante un programma televisivo un eminente medico affermò che alcuni fumatori hanno sviluppato una tale dipendenza dalla nicotina che, smettendo di fumare, avrebbero dovuto assumere dei prodotti sostitutivi per il resto della vita. Come può un medico essere così confuso da arrivare a credere che il corpo umano dipenda non solo dal cibo, dall'acqua e dall'ossigeno ma anche da un potente veleno? .

A volte si presentano ai nostri centri persone che hanno smesso di fumare ma sono diventate dipendenti dalle gomme da masticare alla nicotina e altre che, pur usando queste ultime, continuano a fumare.

Non farti ingannare dal fatto che tali sostitutivi hanno un sapore disgustoso: ricorda che anche la prima sigaretta l'aveva.

Tutti i surrogati hanno lo stesso effetto delle gomme alla nicotina. Mi sto ora riferendo al "Non posso fumare quindi mastico gomme, caramelle o mentine per riempire il vuoto"; anche se la sensazione di volere una sigaretta si presenta simile alla fame per il cibo, il placare questa non soddisferà la prima. Inoltre, l'uso di questi prodotti ti farà continuare a desiderare una sigaretta.

Ma la peggiore conseguenza dell'uso dei surrogati è far durare più a lungo il vero problema, ovvero il lavaggio del cervello. Quando ti passa l'influenza hai bisogno di sostituirla con qualcosa, magari un'altra malattia? Chiaramente no.

Dicendoti: "Ho bisogno di sostituire il fumo con qualcos'altro" quel che in realtà stai dicendo è: "Sto facendo un sacrificio", ed è questa convinzione la causa della depressione associata all'uso del "Metodo della Forza di Volontà". Con questo tipo di atteggiamento otterrai solo di sostituire un problema con un altro. Non c'è alcun piacere nel rimpinzarti di dolcetti e caramelle, semplicemente ingrasserai, sarai triste e tornerai, in breve tempo, a fumare.

I fumatori occasionali trovano difficile abbandonare la convinzione di aver perso un piccolo premio: la sigaretta nella pausa del pranzo per impiegati e operai che non possono fumare durante le ore di lavoro, o quella fumata nella sala professori da insegnanti nell'ora libera, o i tre o quattro tiri fumati dal medico tra un paziente e l'altro.

Alcuni arrivano a dire: "Non mi concederei la pausa se non potessi fumare".

Questo prova quel che sto dicendo: spesso il fumatore sì concede la pausa non perché gli sia necessaria o la desideri, ma perché ha un bisogno disperato di grattarsi il prurito. Ricordati che quelle sigarette non sono mai state una vera gratificazione, ma erano semplicemente come indossare un paio di scarpe strette per poterle levare. Se stai pensando che hai bisogno di un piccolo premio usa questo esperimento per concedertelo: quando lavori indossa un paio di scarpe di un numero inferiore a quello che porti, non te le levare fino alla pausa e goditi poi la meravigliosa sensazione di rilassamento e soddisfazione che proverai togliendotele.

Forse giudichi stupido quel che ho detto, e hai assolutamente ragione, ma questo è quel che succede ai fumatori anche se, quando si è ancora nella trappola, si fa fatica a vederlo. È anche difficile capire che presto non avrai alcun bisogno del piccolo "premio", e che potrai guardare i tuoi amici fumatori sentendo una vera pena e chiedendoti come mai non riescono a vedere le cose come realmente sono.

Se però continuerai a ingannarti dicendoti che quella sigaretta ti gratifica veramente o che hai bisogno di qualcosa che prenda il suo posto, ti sentirai triste e avvilito ed è molto probabile che tornerai a fumare. Se anche tu, come gli insegnanti, le casalinghe, i medici e altri lavoratori, hai bisogno di una vera pausa, tra breve avrai modo di godere ancora di più questi intervalli perché non avrai bisogno di soffocarti.

Ricorda che non hai bisogno di surrogati; quelle piccole fitte di desiderio sono per un veleno e tra breve saranno scomparse. Fai che questo pensiero ti sostenga nei prossimi giorni. Godi del fatto che stai liberando il tuo corpo dal veleno e la tua mente dalla schiavitù e dalla dipendenza.

Se nei prossimi giorni hai più appetito, e mangi di più ai pasti ingrassando di un ' paio di chili, non preoccupartene. Dopo aver provato il "momento della rivelazione", del quale parlerò tra breve, ti sentirai più sicuro e ti accorgerai che sarai in grado di risolvere qualunque problema che possa essere risolto da un atteggiamento mentale positivo, comprese le tue abitudini alimentari.

Quel che non devi fare è mangiucchiare tra un pasto e l'altro perché se lo farai ingrasserai, sarai triste e non saprai neppure quando hai smesso di fumare. Stai semplicemente spostando il problema invece di liberartene.

Capitolo 38

Devo evitare le tentazioni?

Finora i miei consigli sono stati categorici e ti esorto a trattarli come istruzioni piuttosto che suggerimenti. Sono categorico in primo luogo perché i miei suggerimenti derivano da motivi pratici e validi, in secondo perché sono stati confermati da migliaia di casi.

Per quel che riguarda invece la domanda: "Devo evitare le tentazioni durante il periodo d'astinenza?" mi dispiace ma non posso essere categorico. Ogni fumatore dovrà decidere da sé. Posso comunque offrire suggerimenti che spero risulteranno utili.

Come ho già detto noi continuiamo a fumare per paura. Questo timore ha due fasi.

1. Come posso vivere senza le sigarette?

   Questa paura è la sensazione di panico che assale il fumatore che si accorge di avere poche sigarette e non sa dove andare a procurarsele. La paura non deriva dalle crisi di astinenza ma dall'aspetto psicologico della dipendenza: non posso sopravvivere senza una sigaretta. Questo timore raggiungerà il suo Zenit quando starà fumando l'ultima sigaretta che, d'altra parte, è anche il momento in cui i sintomi d'astinenza fisici sono al livello minimo.

   È la paura di quel che non si conosce, simile a quella che si prova quando si impara a tuffarsi. Il trampolino è alto trenta centimetri, ma a noi sembrano due metri. L'acqua è profonda due metri, ma a noi sembrano trenta centimetri. Siamo convinti che ci romperemo la testa. Lanciarsi è la parte più difficile, ma se si trova il coraggio di farlo il resto è facile. Questo spiega come mai persone che hanno chiaramente una gran forza di volontà non hanno mai provato a smettere, o hanno resistito solo poche ore quando l'hanno fatto.

   Anzi ci sono dei fumatori che, una volta deciso di smettere, fumano la sigaretta successiva ancora prima di quanto avrebbero fatto se non avessero mai deciso di smettere. La decisione ha generato il panico, che è un fattore stressante. Questa è una situazione nella quale il cervello fa scattare la molla e invia il messaggio "Fuma una sigaretta", ma ora non la si può avere. Si sente la mancanza di qualcosa: lo stress aumenta. Riscatta la molla: la miccia si consuma velocemente e si finisce con il riaccendersi una sigaretta.

   Non preoccuparti. Quel panico è solo psicologico. È la paura di essere dipendente, ma la splendida verità è che non lo sei, anche quando senti ancora la dipendenza chimica dalla nicotina. Non farti assalire dal panico. Abbi fiducia in me e buttati.

2. La seconda fase della paura è quella a lungo termine. Ed è collegata alla paura che, senza le sigarette, certe situazioni non saranno altrettanti piacevoli e/o non saremo in grado di superare le difficoltà della vita. Non preoccuparti. Se riesci a buttarti, scoprirai che è vero il contrario.

Il sistema per evitare le tentazioni si divide, a sua volta, in due categorie principali.

1. "Mi tengo comunque un pacchetto di sigarette anche se non le fumerò. Mi sentirò più sicuro sapendo che sono lì". Ho trovato che la percentuale di persone che falliscono quando tengono le sigarette è più alta di quella delle persone che le buttano via. Credo che questo sia dovuto principalmente al fatto che, se durante il periodo di astinenza si ha un problema, è più facile accendersi una sigaretta se la si ha a portata di mano.
   Se invece si deve subire l'umiliazione di andare a comperarsene un pacchetto si ha una maggiore probabilità di superare il momento di tentazione. Del resto, la fitta di desiderio sarà quasi sicuramente scomparsa prima di arrivare dal tabaccaio. Credo però che in questi casi la causa principale dell'alta percentuale di fallimenti sia il fatto che, sin dall'inizio, il fumatore non era completamente determinato a smettere.

Ricorda che due sono gli elementi essenziali per il successo.

- Certezza.
- "È fantastico! Non ho più bisogno di fumare!".

Comunque, in entrambi i casi, per quale assurdo motivo devi portarti appresso le sigarette? Se senti ancora il bisogno di averle con te, ti consiglio di rileggere il libro, perché vuol dire che qualche concetto ti è sfuggito.

"Durante il periodo d'astinenza è meglio evitare situazioni stressanti od occasioni sociali?".

Il mio suggerimento è: cerca di evitare le situazioni di stress, non vi è motivo di aumentare la tensione.

Per le occasioni sociali, invece, il mio consiglio è il contrario: esci, vai a divertirti fin dal primo momento. Anche quando sei ancora chimicamente dipendente dalla nicotina non hai bisogno di sigarette. Vai a feste, cene e godi del fatto che non devi fumare. Se lo fai, scoprirai ben presto la splendida verità, e cioè che la vita è di gran lunga migliore senza le sigarette e lo sarà ancor di più una volta che il piccolo mostro se ne sarà andato portando con sé tutto il veleno.

Capitolo 39

Il momento della rivelazione

Il "momento della rivelazione" si manifesta più o meno tre settimane dopo aver smesso. Il cielo sembra più limpido ed è il momento in cui il lavaggio del cervello scompare completamente. Improvvisamente ti rendi conto che l'ultimo anello della catena si è spezzato e che puoi vivere il resto della vita senza il benché minimo desiderio di fumare. Coincide di solito anche con il momento in cui si inizia a vedere i fumatori con commiserazione.

I fumatori che usano il "Metodo della Forza di Volontà" generalmente non provano l'emozione di questo momento perché, anche se sono lieti di non fumare, vivono con la convinzione di aver fatto un sacrificio.

Più hai fumato e più splendido sarà questo momento, che continuerà per tutta la vita.

Mi considero una persona fortunata, cui la vita ha offerto occasioni molto felici, ma posso dire che la migliore è stata il "momento della rivelazione". Ripensando alle gioie della mia esistenza, ai momenti felici, non riesco a riprovare la sensazione che li accompagnava. Ma non ho mai dimenticato la gioia del momento in cui mi resi conto di non dover più fumare. Oggi, quando mi sento un po' abbattuto ed ho bisogno di qualcosa che mi tiri su, penso semplicemente com'è meraviglioso non essere più nella orribile rete delle sigarette.

Metà delle persone che mi contattano dopo aver smesso di fumare dicono la stessa cosa, e cioè che è stato il momento più bello della loro vita. Non hai idea del piacere che ti attende!

I diciotto anni che sono passati dalla prima pubblicazione di questo libro e la mia esperienza diretta durante le sessioni mi hanno insegnato che, nella maggior parte dei casi, il momento della rivelazione non ha luogo tre settimane dopo, come ho detto prima, ma nel giro di pochi giorni.

Nel mio caso l'ho provato prima ancora di spegnere l'ultima sigaretta, e in molte occasioni, all'inizio della mia carriera, quando le sessioni erano individuali, ancor prima di arrivare alla fine della seduta, mi capitava spesso di sentirmi dire: "Allen, non ha bisogno di dirmi altro. Vedo tutto molto chiaramente e so che non fumerò mai più!". Nelle sessioni collettive, senza che venga detto nulla, ho imparato a riconoscere il momento della rivelazione dall'espressione dei volti, e dalle lettere che ricevo ho capito che succede anche con il libro.

Idealmente, se segui tutte le istruzioni e capisci completamente l'aspetto psicologico del problema, dovresti sentirlo immediatamente.

Ai fumatori che partecipano alle sessioni dico che occorrono circa cinque giorni perché scompaiano i sintomi d'astinenza fisici e tre settimane perché l'ex fumatore sia completamente libero.

Da un certo punto di vista non mi piace dare queste indicazioni perché possono generare due problemi. Il primo è che metto le persone nella condizione di credere che saranno costrette a soffrire dai cinque giorni alle tre settimane. Il secondo è che l'ex fumatore può pensare: "Se riesco a resistere cinque giorni o tre settimane mi sentirò alle stelle!". Potrebbe però avere cinque o vent'un giorni piacevoli seguiti da una di quelle giornate disastrose che accadono sia ai fumatori sia ai non fumatori, e che non dipendono dalle sigarette ma semplicemente dalla vita. In una circostanza di questo genere il nostro ex fumatore, che sta invece aspettando il momento della rivelazione, si sentirà depresso e questo potrebbe minare la sua determinazione.

Se d'altra parte non fisso dei tempi l'ex fumatore può spendere il resto della vita aspettando che succeda qualcosa che non accadrà mai. Credo che questo sia quel che accade ai fumatori che smettono con il "Metodo della Forza di Volontà".

Sono stato tentato di dire che questo momento dovrebbe arrivare immediatamente, ma se non succedesse, l'ex fumatore si avvilirebbe e penserebbe che non lo proverà mai.

A volte la gente mi chiede da dove arrivano questi cinque giorni e tre settimane. Se me li sono inventati. No. Non sono ovviamente periodi precisi, ma derivano da dati di fatto e dalle informazioni accumulate in questi anni. Circa cinque giorni dopo aver smesso di fumare il fumatore smette di pensare continuamente alla sigaretta ed è anche quando molti ex fumatori provano il momento della rivelazione.

Di solito ti trovi in una di quelle situazioni stressanti o piacevoli che, una volta, pensavi di non poter vivere senza la sigaretta. Improvvisamente ti rendi conto che, non solo sei stato in grado di superarlo o ne hai goduto senza fumare, ma che non hai minimamente pensato alle sigarette. Normalmente, da quel momento in poi andrai a gonfie vele! Quello è il momento in cui capisci che sei libero.

Ho anche notato, sulla base delle mie precedenti esperienze usando il "Metodo della Forza di Volontà" e delle informazioni ottenute dagli altri fumatori, che è intorno alle tre settimane il momento in cui molti seri tentativi di smettere falliscono. Quello che può succedere è che dopo una ventina di giorni si ritiene di aver perso il desiderio di fumare. Per verificarlo si accende una sigaretta, che avrà un sapore strano, ritenuto la prova che ce l'abbiamo fatta. Ma con quella mossa abbiamo nuovamente assunto la nicotina, che mancava da giorni e giorni nel nostro corpo. Appena spenta la sigaretta il livello di nicotina inizia a scendere e ora abbiamo dentro di noi una vocina che dice: "Non ce l'hai fatta. Ne vuoi un'altra". Non ne accendiamo una immediatamente, perché non vogliamo ricascarci e facciamo passare un po' di tempo. Quando la tentazione ritorna possiamo dire: "Non ci sono ricascato ragion per cui ne posso avere un'altra" e stai già scivolando nell'abisso.

La soluzione del problema non sta nell'aspettare il momento della rivelazione ma nel capire che, spenta l'ultima sigaretta, la faccenda è chiusa. Hai fatto tutto quel che dovevi fare troncando i rifornimenti di nicotina. Nulla al mondo può impedirti d'essere libero, a meno che tu non inizi a struggerti o ad aspettare il momento della rivelazione. Vai a goderti la vita capace di affrontarla fin dall'inizio. In questo modo proverai presto il momento di cui parliamo.

Capitolo 40

L'ultima sigaretta

Hai deciso il momento giusto e sei ora pronto a fumare l'ultima sigaretta, ma prima verifica con te stesso questi due aspetti fondamentali:

1. sei sicuro che ci riuscirai?
2. stai presagendo qualcosa di terribile o provi invece una sensazione di eccitazione al pensiero che stai per ottenere qualcosa di fantastico?

Se hai dubbi, rileggi prima il libro. Ricorda che non hai mai deciso di cascare nella trappola del fumo, ma che questa è congegnata in modo tale da renderti schiavo per il resto della vita. Per poterne fuggire devi prendere la ferma decisione che stai per fumare la tua ultima sigaretta.

Rammenta che l'unico motivo che ti ha spinto a leggere questo volume è che vuoi disperatamente liberarti, quindi prendi ora la decisione. Prometti solennemente a te stesso che, indipendentemente dal fatto che tu lo trovi facile o difficile, quando avrai spento quella sigaretta, non fumerai mai più.

Magari ti preoccupa che ti sei già fatto questa promessa altre volte in passato ma ci sei ricascato, oppure che dovrai subire un terribile trauma. Non temere; la cosa peggiore che ti può capitare è che tu fallisca, quindi non hai nulla da perdere ma tutto da guadagnare.

Usando il sistema EASYWAY smettere di fumare, non solo ti risulterà facilissimo, ma potrai addirittura godere dell'intero processo. Tutto quel che devi fare è seguire le semplici istruzioni che sto per darti.

1. Fa a te stesso la solenne promessa menzionata sopra.

2. Fuma l'ultima sigaretta con attenzione e aspira profondamente quella porcheria nei tuoi polmoni, chiedendoti dove stia il piacere.

3. Quando la spegni non pensare "Non devo più fumarne un'altra", oppure "Non posso più fumarne un'altra", ma fallo con la sensazione di "Non è meraviglioso? Sono libero! Non sono più schiavo della nicotina! Non sono più costretto a ficcarmi in bocca quelle schifezze!"

4. Sii cosciente che per qualche giorno potresti avere dentro di te il piccolo sabotatore della nicotina. Potresti riconoscere la sensazione come "Voglio una sigaretta". A volte ho fatto riferimento al piccolo mostriciattolo come i sintomi leggeri di astinenza da nicotina.
   In verità questo non è corretto, ed è importante che tu ne capisca il perché. Poiché ci vogliono circa tre settimane affinché il mostriciattolo muoia, gli ex fumatori pensano che il mostricino continuerà a desiderare le sigarette anche dopo aver spento l'ultima e che quindi, per quel periodo, devono usare la forza di volontà per resistere alle tentazioni.
   Questo non è vero perché non è il corpo a bramare la nicotina ma il cervello. Se, nei prossimi giorni, ti venisse quella sensazione di "Voglio una sigaretta" il tuo cervello deve semplicemente scegliere. O lo interpreta per quel che veramente è, ovvero quella leggera sensazione di vuoto e insicurezza iniziata dalla prima sigarétta e perpetuata da tutte le successive, e si dice: **“Che meraviglia! Sono un non fumatore!”...**
   ...oppure puoi iniziare a desiderare ardentemente una sigaretta e a soffrire per il resto della vita. Rifletti un momento. Non sarebbe una cosa tremendamente stupida dire: "Non voglio fumare mai più" e poi passare il resto della tua vita ripetendoti "Voglio una sigaretta"? Ma questo è quello che fanno i fumatori che usano il "Metodo della Forza di Volontà". E ci si chiede perché siano così tristi! Passano il resto della vita avvilendosi disperatamente nel desiderare qualcosa che nello stesso tempo sperano, con tutte le loro forze, di non avere mai più. Non c'è quindi da stupirsi che pochi riescano, e anche quei pochi non sono mai completamente liberi.

5. Solo il dubitare e l'aspettare rendono difficile smettere di fumare, quindi tu sai che hai preso la decisione giusta, non dubitarne mai. Se inizi a farlo imboccherai un vicolo cieco perché se desideri una sigaretta ma non la puoi avere ti sentirai triste; ma ti sentirai ancora peggio se l'accendi. A prescindere dal sistema usato, cosa si cerca di ottenere quando si smette di fumare? Di non fumare mai più? No.
   Molti ex fumatori, infatti, l'ottengono ma passano il resto della vita con un senso di perdita. Qual è la vera differenza tra fumatori e non fumatori? Questi ultimi non hanno né bisogno né desiderio di fumare, non bramano le sigarette e non devono usare la forza di volontà per non fumare. Ed è questo stato che stai cercando di ottenere, ed è in tuo potere ottenerlo.

   Non devi aspettare di smettere di desiderare le sigarette o di diventare un non fumatore. Tutto questo succede già quando spegni quell'ultima sigaretta; hai chiuso il rifornimento di nicotina: sei già un felice non fumatore!!!

E resterai un felice non fumatore purché:

1. non dubiti mai della tua decisione.
2. non stia ad aspettare di diventare un non fumatore. Se lo farai, aspetterai che succeda qualcosa, ma nulla succederà e ti angoscerai inutilmente.
3. non cerchi di non pensare al fumo o non stia ad aspettare il "momento della rivelazione". In entrambi i casi ti angosceresti.
4. non usi surrogati.
5. riesca a vedere i fumatori per quel che veramente sono, e quindi meritevoli della tua commiserazione e non della tua invidia.
6. non cambi vita semplicemente perché hai smesso di fumare, indipendentemente dall'avere un periodo buono o cattivo, altrimenti faresti un vero sacrificio che non è necessario. Ricorda che non hai rinunciato a vivere, non hai rinunciato a niente; al contrario sei guarito da una terribile malattia e fuggito da un'insidiosa prigione.

   Col passare dei giorni la tua salute fisica e mentale migliorerà, e i momenti belli saranno ancor più belli e quelli brutti saranno meno brutti rispetto a quando eri un fumatore.
7. se pensi al fumo, nei prossimi giorni o in qualunque momento della vita pensa:
   Fantastico! Sono un non fumatore!

Capitolo 41

Ultimo avvertimento

Se gli venisse concessa la possibilità di tornare a quando non fumava, nessun fumatore sceglierebbe mai di ricominciare. Molti dei fumatori che si rivolgono a me sono certi che, se solo io potessi aiutarli a smettere, non si sognerebbero mai di ricominciare; eppure migliaia di persone riescono a smettere per molti anni, sono felici e contenti, e poi finiscono di nuovo nella trappola.

Io ho fiducia che questo libro ti aiuti a smettere con facilità. Ma stai attento: chi trova facile smettere trova altrettanto facile ricominciare.

Non cascare in questo ingranaggio!

Indipendentemente da quando hai smesso di fumare, o da quanto sei sicuro che non ci ricascherai mai più, assumi come regola di vita di non riaccenderti mai più una sigaretta, qualunque cosa succeda. Non lasciarti influenzare dalla pubblicità diretta o indiretta per la quale le Multinazionali del Tabacco spendono milioni di euro, e ricordati che con quei soldi stanno promuovendo la vendita della droga e del veleno al primo posto nella classifica delle cause di decesso.

Non credo ti verrà mai in mente di provare l'eroina, eppure il tabacco uccide milioni di persone rispetto alle migliaia uccise dall'eroina.

Ricorda che quella "prima" sigaretta non ti sarà di alcun aiuto, non avrai alcun sintomo d'astinenza da alleviare e avrà un sapore disgustoso. L'unica cosa che farà sarà rimettere in circolazione nel tuo corpo la nicotina, accompagnata da una voce, in fondo alla tua mente, che ti dirà: "Ne vuoi un'altra!". A quel punto potrai solo scegliere tra sentirti avvilito per un periodo, oppure ricominciare nuovamente l'orrenda sequenza.

Capitolo 42

Vent’anni d'esperienza

Sono passati vent'anni dalla prima pubblicazione di questo libro, e i riscontri che ho avuto sia dai lettori sia dai partecipanti alle sessioni hanno arricchito molto la mia conoscenza del tabagismo.

All'inizio era una vera battaglia, poiché il mio metodo non veniva considerato seriamente dai cosiddetti "esperti"; ora invece arrivano persone da tutte le parti del mondo per partecipare ai seminari, e i professionisti nel campo medico sono i clienti più numerosi. Nel Regno Unito e in altri paesi europei questo libro è considerato il miglior aiuto per smettere di fumare e la sua reputazione si sta diffondendo in tutto il mondo.

Non sono un benefattore poiché porto avanti la mia guerra (che, sottolineo, non è contro i fumatori ma contro la trappola della nicotina) puramente per l'egoistico motivo che ne traggo soddisfazione. Ogni volta che vengo a sapere che un fumatore è riuscito a fuggire dalla "galera" ne provo un grande piacere, anche quando non ha nulla a che fare con me. Puoi quindi immaginare l'enorme gioia che mi hanno dato in questi anni le migliaia di lettere di ringraziamento che ho ricevuto e continuo a ricevere.

Ci sono state anche grandi frustrazioni da parte di due categorie di fumatori. Sono sconcertato dal numero di fumatori (e questa è la prima categoria) che, nonostante l'avvertimento del precedente capitolo e la facilità con la quale smettono di fumare, ci ricascano e la volta successiva non riescono più a smettere. Questo accade non solo ai lettori ma anche alle persone che partecipano alle sessioni.

Un uomo mi telefonò qualche anno fa, sconvolto e piangente. Mi disse: "Le darò 1.000 sterline se mi aiuterà a smettere di fumare per una settimana. Se resisterò una settimana so che ce la farò". Gli risposi che avevo un onorario fisso e che non doveva pagarmi nulla di più. Partecipò ad una sessione e, con sua grande sorpresa, smise senza problemi. Mi mandò anche una lettera di ringraziamento molto cortese.

La frase con la quale chiudo tutte le sessioni è: "Ricordate che non dovete più fumare un'altra sigaretta". Questa particolare persona mi rispose: "Non tema, Allen. Se ce la faccio a smettere, non fumerò più". Mi resi conto che il mio avviso non era stato registrato e dissi: "So come si sente ora, ma si sentirà allo stesso modo tra sei mesi?". La sua risposta fu: "Allen, non fumerò mai più".

Circa un anno dopo ricevetti un'altra telefonata: "Allen, ho fumato un piccolo sigaro a Natale ed ora sono tornato a quaranta sigarette al giorno". Risposi: “Si ricorda quando mi telefonò la prima volta? Era disposto a pagarmi 1.000 sterline se fosse riuscito a smettere per una settimana”.

"Lo ricordo. Sono stato uno stupido".

"Ricorda che promise di non accendersi mai più una sigaretta?"

"Lo so. Sono uno sciocco".

È come se c'imbattessimo in qualcuno sprofondato in una palude fino al collo e in procinto di sparire del tutto. Lo si aiuta ad uscire: lui ci ringrazia, ci è riconoscente e, sei mesi più tardi, si rituffa nella palude.

Il colmo dell'ironia fu quando, tornato dalla sessione successiva, mi disse: "Pensi, avevo promesso 1.000 sterline a mio figlio se fosse arrivato a ventuno anni senza fumare. Gliele ho date, ed ora che ha ventidue anni, fuma come una ciminiera. Non riesco a capacitarmi di come possa essere così stupido". Gli risposi: "Come può chiamarlo stupido? Lui, per lo meno, ha evitato la trappola per ventidue anni e non sa ancora in che guaio si è ficcato. Lei invece, lo sapeva benissimo e ne è stato fuori solo un anno".

Se rileggere il libro non ti aiuterà, contatta il Centro EASYWAY più vicino. I fumatori che trovano facile smettere e poi ricominciano pongono un problema particolare. Comunque, quando sarai libero ti prego, ti prego, non commettere lo stesso errore. I fumatori pensano che quelle persone ci ricaschino perché sono ancora dipendenti e sentono la mancanza della sigaretta.

Quel che invece succede è che hanno trovato così facile smettere che hanno perso la paura di tornare a fumare.

Pensano: "Posso concedermi la sigaretta occasionale, ed anche se ci dovessi ricascare, riuscirò facilmente a smettere di nuovo".

Mi spiace ma non funziona in questo modo. È facile smettere di fumare, ma è assolutamente impossibile controllare il fumo. Quel che è indiscutibilmente necessario per diventare un non fumatore è il non fumare.

L'altro gruppo di fumatori che mi causa una grande frustrazione è quello delle persone che hanno troppa paura per provare a smettere, o che, quando lo fanno, lo trovano una durissima lotta.

I motivi sembrano essere i seguenti.

1. La paura di non farcela. Non c'è alcuna vergogna nel non riuscire ma non provarci nemmeno è assurdo; è come nascondersi dal nulla. La peggior cosa che può succedere è che non si riesce, nel qual caso non si starà peggio di quel che si sta ora. Pensa invece come sarà fantastico se ce la farai. Se non ci provi neppure hai la garanzia di fallire.

2. La paura di sentirsi in preda al panico e infelice. Non preoccuparti inutilmente e rifletti: quale terribile cosa potrebbe accaderti se non fumassi mai più un'altra sigaretta? Assolutamente nessuna. Ti accadranno invece cose terribili se la fumerai. Il panico, comunque, ti viene dalle sigarette, e sparirà in poco tempo. Il vantaggio maggiore che si ottiene dal non fumare è proprio liberarci dalla paura. Pensi veramente che i fumatori corrano il rischio di avere un braccio o una gamba amputati per il piacere che ottengono dal fumare? Se ti assalisse il panico, respira profondamente, ti sarà d'aiuto.
   Se sei in compagnia di persone che ti fanno sentire depresso, allontanati. Vai a fare una passeggiata, o vai in un altro ufficio o in un'altra stanza.
   Se hai voglia di piangere, non vergognartene: il pianto ci è stato dato dalla natura per alleviare la tensione. Nessuno si è mai fatto un bel pianto senza poi sentirsi meglio. Insegnare ai bambini che "i veri uomini non piangono" è un errore. Siamo nati per mostrare le nostre emozioni, non per nasconderle. Hai voglia di urlare? Fallo. Sfogati, e considera questa lotta come un incontro di pugilato che non puoi perdere.
   Non si può fermare il tempo e ogni minuto che passa vede il piccolo mostro indebolirsi sempre più. **Rallegrati della tua inevitabile vittoria.**

3. Non vengono seguite le istruzioni. È incredibile ma alcuni fumatori mi dicono: "Il suo sistema non ha funzionato per me" e poi, nel corso della conversazione, emerge che hanno ignorato praticamente tutte le istruzioni (per maggior chiarezza, le troverai elencate alla fine di questo capitolo).

4. Le istruzioni vengono fraintese. I problemi principali sembrano essere:
   a) "Non riesco a non pensare alle sigarette". Certo che non puoi riuscirci; se ci provi ti creerai un'ossessione e starai male. È come cercare di addormentarsi di notte; più si prova e più è difficile. Io penso al fumo per il 90% della vita, ma ciò che è importante non è quel che si pensa ma come lo si pensa. Se il pensiero è: "Oh, come vorrei una sigaretta!" oppure: "Quando sarò libero?" ti sentirai solo infelice. Se invece pensi: "Fantastico! Sono libero!" sarai felice.

   b) "Quando morirà il piccolo mostro?". È risaputo che la nicotina lascia il corpo molto rapidamente (qualche giorno) ma impossibile stabilire esattamente quando il tuo corpo smetterà i soffrire le lievissime crisi di astinenza fisica, anche perché quella leggera sensazione di vuoto e insicurezza è simile alla normale sensazione di fame, depressione o stress. Tutto quel che a sigaretta fa è aumentarne il livello. Questo è il motivo per cui hi smette con il "Metodo della Forza di Volontà" non è mai sicuro di riuscire. Infatti, anche quando il corpo ha smesso di soffrire i sintomi di astinenza, bastano la normale fame o lo stress perché il cervello li

interpreti come: “Questo vuol dire che vuoi una sigaretta”. Il punto è che non devi aspettare che il desiderio di nicotina se ne vada perché è così lieve che quasi non lo si sente; lo percepiamo solo come: "Voglio una sigaretta".
Uscito dall'ultimo di una serie di appuntamenti per una cura fatta dal tuo dentista stai ad aspettare che la mascella smetta di farti male? Ovviamente no; fai quel che hai da fare e, anche se senti ancora un po' di male, sei felice che la cura sia finita.

c) "Quando verrà il momento della rivelazione?".
Cosi ti crei un'altra ossessione. Una volta smisi di fumare per tre settimane con il "Metodo della Forza di Volontà". Incontrai un vecchio compagno di scuola ex fumatore che mi disse: "Come va?" Io risposi; "Sopravvivo da tre settimane". "Cosa vuoi dire?"
"Sono tre settimane che non fumo".
"Che cosa hai intenzione di fare? Sopravvivere per il resto della tua vita? Cosa aspetti? Ce l'hai fatta! Sei un non fumatore!"
Pensai: "Ha ragione. Cosa sto aspettando?" Sfortunatamente all'epoca non avevo ancora capito il meccanismo della trappola e in breve tempo ci ricascai, ma la sua affermazione mi restò impressa. Spenta la tua ultima sigaretta sei già un non fumatore; l'importante è esserne felice fin dall'inizio.

d) "Ho ancora una gran voglia di fumare". Allora sei proprio sciocco. Come puoi affermare: "Voglio essere un non fumatore" e poi dire: "Voglio una sigaretta". Quel che stai in effetti dicendo è: "Voglio essere un fumatore". I non fumatori non vogliono fumare. Tu sai quel che vuoi essere quindi smettila di tormentarti.

e) "Ho rinunciato a vivere".
Perché? Tutto quel che devi fare è smettere di soffocarti. Non devi smettere di vivere. Vedila per quel che è: una cosa semplicissima. Per qualche giorno potresti vivere un piccolo trauma. Il tuo corpo sentirà le leggerissime crisi di astinenza da nicotina ma ricorda una cosa: non starai peggio di quando fumavi.
Quel che proverai è quello che hai provato, per tutti gli anni nei quali hai fumato, quando dormivi, o viaggiavi su un aereo, o eri in un supermercato o al cinema. Quei sintomi non sembravano darti un fastidio particolare e, se non smetti, continuerai a soffrirne per i resto della tua vita. Le sigarette non migliorano i pasti o le occasioni sociali ma le rovinano. Mentre il tuo corpo sta ancora desiderando la nicotina, le cene e le occasioni sociali saranno magnifiche. La vita è magnifica. Vai a divertirti, vai a cene, feste, anche se ci sono un sacco di fumatori. Ricorda che non sei tu la persona che ha perso qualcosa ma loro. Ognuno di loro vorrebbe essere al tuo posto. Divertiti ad essere la "prima donna" e al centro dell'attenzione. L'aver smesso di fumare è un fantastico spunto di conversazione, soprattutto quando i fumatori vedranno che sei felice e contento. Penseranno che sei incredibile. L'importante è che tu goda della vita fin dall'inizio, e non c'è motivo di invidiarli perché saranno loro a invidiare te.

f) "Sono triste e nervoso".
Questo è perché non hai seguito le mie istruzioni. Scopri quale non hai seguito. Alcune persone capiscono e sono d'accordo con tutto quel che dico ma provano una sensazione di tristezza e di "tragedia", come se stesse per succedere qualcosa di terribile. Ricordati che stai facendo non solo quel che tu volevi fare ma quel che tutti i fumatori al mondo vorrebbero. Con tutti i sistemi per smettere di fumare, quello che l'ex fumatore cerca di ottenere è una disposizione mentale che gli consenta, quando pensa al fumo, di dire: "Fantastico! Sono libero".
Se questo è il tuo fine, perché aspettare? Inizia con quella disposizione mentale e non perderla mai. Il resto del libro serve a farti capire che non ci sono alternative.

LE ISTRUZIONI

Se segui queste semplici istruzioni non potrai fallire.

1. Prometti a te stesso che assolutamente mai più fumerai, masticherai o assumerai sostanze che contengono nicotina, e rispetta la tua promessa.

2. Abbi chiaro in mente che non stai rinunciando a nulla. Con questo non voglio semplicemente affermare che starai meglio come non fumatore (l'hai sempre saputo), né sto dicendo che, pur non essendoci una motivazione razionale per fumare, tu ne ricavi comunque una qualche forma di piacere o sostegno altrimenti non lo faresti. Quel che voglio dire è che non vi è alcun vero piacere o sostegno nel fumare. È solo un'illusione, come se si picchiasse la testa contro un muro per provare piacere quando si smette di farlo.

3. Non c'è nessun fumatore che non possa smettere. Tu sei solo uno dei milioni e milioni di persone cascate in questa diabolica trappola ma, come milioni e milioni di altri ex fumatori che pensavano non ci sarebbero mai riusciti, ne sei fuggito.

4. Se in qualunque momento della vita dovessi valutare i pro e i contro del fumare, il risultato sarebbe sempre lo stesso: "Smettila. Sei pazzo", e niente lo cambierà. È sempre stato così e sempre lo sarà. Dopo aver preso quella che sai essere la decisione corretta, non torturarti nel dubbio.

5. Non cercare di non pensare al fumo o preoccuparti perché lo pensi incessantemente. Ma quando lo fai (che accada oggi, domani o per il resto della vita) pensa: "Fantastico! Sono un non fumatore!".

6. NON usare alcun surrogato
   NON tenere sigarette
   NON evitare i fumatori
   NON cambiare il tuo stile di vita semplicemente perché hai smesso di fumare.

Se segui le istruzioni elencate qui sopra, proverai tra breve il momento della rivelazione, ma:

7. non stare ad aspettarlo. Vivi. Goditi i momenti felici e fai fronte a quelli difficili. Ti accorgerai che quel momento arriverà prestissimo.

Capitolo 43

Aiuta i fumatori rimasti sulla nave che affonda

Attualmente i fumatori sono in uno stato di panico perché si accorgono che la società ha cambiato atteggiamento nei confronti del fumo. Fumare ora è visto dagli stessi fumatori come un'attività antisociale che sta sparendo. Milioni sono le persone che stanno smettendo di fumare e i fumatori lo sanno.

Ogni qualvolta un fumatore abbandona la nave che affonda, rende triste chi vi rimane. Tutti i fumatori sanno istintivamente che è assurdo pagare per un piccolo cilindro di carta pieno di foglie secche, al quale si dà fuoco per aspirarne i fumi cancerogeni. Se non sei ancora convinto dell'assurdità della cosa, prova a infilarti una sigaretta accesa nell'orecchio e chiediti qual è la differenza. La risposta è una sola: in quel modo non puoi assumere la nicotina. Se riesci a smettere di ficcarti le sigarette in bocca, non avrai bisogno della nicotina.

I fumatori non riescono a trovare motivi razionali per giustificare il fumo, ma se qualcun altro fuma non si sentono così sciocchi.

I fumatori mentono spudoratamente sul loro vizio, e lo fanno non solo con gli altri ma anche con se stessi. Devono farlo. Il lavaggio del cervello è necessario se vogliono mantenere un minimo di rispetto di se stessi. Sentono la necessità di giustificare quel che fanno, non solo a se stessi ma anche ai non fumatori, e così facendo pubblicizzano continuamente i vantaggi illusori del fumare.

Quando qualcuno smette con il "Metodo della Forza di Volontà", si sente comunque privato di qualcosa e tende a diventare un "lamentane", e questo rafforza nei fumatori la convinzione che hanno ragione a continuare a fumare.

Se il fumatore riesce a smettere, è grato di non dover passare il resto della vita a soffocarsi o a sprecare soldi, ma non ha bisogno di giustificarsi, non passa il tempo a ripetere com'è fantastico non fumare. Lo farà solo se glielo chiedono; ma i fumatori non gli porranno mai quella domanda perché a loro non piacerebbe la risposta. Ricordati che è la paura che li imprigiona e che preferiscono tenere la testa nella sabbia.

Fanno quella domanda solo quando hanno deciso di smettere.

Aiuta il fumatore liberandolo da queste paure. Digli com'è bello non dover vivere soffocandosi, com'è piacevole svegliarsi al mattino sentendosi sani e in forma invece che tossendo e respirando faticosamente, com'è meraviglioso essere liberi dall'orrenda schiavitù, essere in grado di godersi la vita, essersi tolti dalla mente quella pesante nube nera. Oppure, meglio ancora, digli di leggere il libro.
È importante non vessare il fumatore dicendogli che inquina l'aria o che è, in qualche modo, disgustoso.

E credenza generale che l'ex fumatore sia il peggiore da questo punto di vista. Credo sia vero e che derivi dal fatto che questi ex fumatori hanno smesso con il "Metodo della Forza di Volontà".

L'ex fumatore, pur avendo smesso di fumare, ha ancora delle convinzioni legate al lavaggio del cervello che gli fanno credere di aver fatto un sacrificio. Si sente quindi vulnerabile, e il suo meccanismo di difesa gli fa attaccare il fumatore. Tutto questo può aiutare l'ex fumatore ma senz'altro non aiuta il fumatore. Quel che ottiene è fargli assumere un atteggiamento difensivo, farlo sentire ancora più derelitto e, di conseguenza, ancor più bisognoso di una sigaretta.

Il cambiato atteggiamento sociale verso il fumo è determinante per i milioni di fumatori che smettono, ma non rende più facile farlo. Oggi la maggior parte dei fumatori crede di smettere per ragioni di salute. Questo non è completamente vero. Nonostante i giganteschi rischi per la salute siano ovviamente le principali ragioni per voler smettere, va rilevato che i fumatori si sono suicidati per anni senza che questo cambiasse nulla.

Il motivo fondamentale che porta oggi a smettere è che la società inizia a vedere il fumo per quel che veramente è: una disgustosa tossicodipendenza. Posto che il piacere del fumo è sempre stato un'illusione, quest'ultima viene fortemente minata dal nuovo atteggiamento sociale ed il fumatore si trova sempre più abbandonato "con nulla in mano".

La politica contro il fumo e i conseguenti divieti, che da una parte giustamente proteggono i non fumatori, dall'altra creano un ulteriore dilemma per il fumatore, il quale o cerca di evitare i posti dove non si può fumare oppure pensa: "Bene, il divieto mi aiuterà a diminuire il numero delle sigarette" ma, una volta sceso dal treno, uscito dall'ufficio o dal cinema, fumerà il doppio. Durante i periodi di astinenza forzata ha infatti sofferto una privazione mentale e fisica, e questo non fa che rendere più preziose le sigarette che si fumerà quando potrà farlo.

L'astinenza forzata non fa diminuire la quantità di sigarette fumate perché il fumatore ne fumerà di più appena possibile. Tutto quello che fa è scolpire nella sua mente quanto siano preziose le sigarette e come ne sia totalmente dipendente.
L'aspetto più insidioso di queste astinenze forzate si rivela nelle donne in gravidanza.
Permettiamo alle nostre adolescenti di venir bombardate da messaggi e pubblicità dirette ed indirette a favore del fumo; poi, quando sono in gravidanza, che è forse il periodo più delicato e teso della loro esistenza, durante il quale, quindi, pensano di aver maggior bisogno delle sigarette, i medici e le ostetriche le ricattano, imponendo loro di smettere per i danni che possono infliggere al nascituro.

Molte non riescono a farlo e si trovano a soffrire di sensi di colpa per il resto della vita. Molte altre invece ce la fanno e pensano: "Benissimo, lo faccio per mio figlio, e quando nascerà, saranno passati mesi e mesi, quindi non ci penserò più". Poi arriva il dolore e la paura del parto, seguito dalla grandissima gioia che accompagna l'arrivo del neonato. Dopo un po', però, i vecchi meccanismi ricompaiono. Parte del lavaggio del cervello è ancora presente, ragion per cui appena il cordone ombelicale è stato tagliato, la puerpera ha già in bocca una sigaretta. La gioia della situazione blocca la mente e non percepisce il sapore disgustoso.

Non ha intenzione di ricascarci: "Solo una sigaretta". Ma è troppo tardi, perché ha rimesso in circolo la nicotina e ricominceranno i vecchi sintomi di astinenza.

E anche se non dovesse ricadere immediatamente, la depressione, che spesso segue il parto, la spingerà quasi sicuramente a ricominciare.

Nonostante gli eroinomani siano passibili di sanzioni amministrative e/o penali, la società giustamente si preoccupa chiedendosi: "Cosa possiamo fare per questi poveri infelici?". Usiamo allora lo stesso atteggiamento verso il fumatore, che non fuma perché vuole ma perché pensa di doverlo fare e, al contrario di molti eroinomani, generalmente soffre anni e anni di tortura mentale e fisica.

Si dice sempre che una morte immediata è meglio di una lunga agonia; non invidiare quindi il povero fumatore, ma commiseralo.

Capitolo 44

Consigli per i non fumatori

Aiutate i vostri amici e familiari fumatori a leggere questo libro

Prima leggetelo voi attentamente mettendovi nei panni del fumatore.

Non costringetelo a leggere questo libro, né cercate di farlo smettere dicendogli che si sta rovinando la salute o buttando il suo denaro: lo sa meglio di voi. I fumatori non fumano perché a loro piace farlo o perché vogliono, ma semplicemente se ne auto-convincono e lo ripetono anche agli altri per non perdere la stima di se stessi. Fumano perché si sentono dipendenti dalla sigaretta, perché pensano che li rilassi, che dia loro sicurezza e coraggio, e che la vita senza il fumo sarà molto meno piacevole.

Se cercate di costringere un fumatore a smettere si sentirà come un animale in trappola e si aggrapperà ancor di più alla sigaretta. Ciò potrebbe spingerlo a fumare di nascosto, ed in questo caso la sigaretta assumerebbe ancor più importanza (vedi Capitolo 26).

Cercate invece di fargli vedere l'altra faccia della medaglia. Invitatelo a parlare con degli ex fumatori e fate loro dire come anche loro pensavano di essere imprigionati per sempre e come sia migliore la vita da non fumatore.

Una volta convinto che anche lui può smettere, incomincerà ad aprire la sua mente. Spiegategli allora gli illusori meccanismi delle crisi d'astinenza, e che non solo le sigarette non lo aiutano, ma stanno minando la sua sicurezza e lo rendono teso e irritabile.

A questo punto dovrebbe essere pronto a leggere il libro da solo. Lui si aspetterà di trovarvi pagine e pagine sul cancro ai polmoni, le malattie cardiovascolari, etc. Spiegategli che l'approccio è completamente diverso e che solo una minima parte del libro fa riferimento alle malattie.

Partite dal presupposto che il vostro ex fumatore stia soffrendo. Non cercate di sminuire la sua sofferenza dicendogli che è facile smettere: può ripeterselo da solo. Ditegli invece che siete orgogliosi di lui, che ha un aspetto migliore, un odore più gradevole e che respira meglio. È importante continuare a dirgli queste cose. Quando un fumatore cerca di smettere, l'euforia del tentativo e l'attenzione che riceve da amici e colleghi lo aiutano enormemente. Purtroppo però, questi ultimi dimenticano presto la cosa; è quindi importante che continuiate a elogiarlo.

Visto che non parla di sigarette, potreste credere che se le sia dimenticate e voi non volete ricordargliele. Quando si usa il "Metodo della Forza di Volontà" è vero il contrario, perché di solito l'ex fumatore è ossessionato dal pensiero della sigaretta. Non temete di sollevare l'argomento e continuate a fargli i vostri complimenti, salvo che sia lui a non volerne parlare.

Nel periodo d'astinenza cercate di facilitargli l'esistenza più che potete, e tentate di rendergli la vita interessante e piacevole.

Questo primo periodo può rivelarsi difficile anche per i non fumatori. Se un membro di un gruppo è irritabile, il fatto può avere ripercussioni anche sugli altri. Considerate quindi questa possibilità, e se il fumatore s'inquieta con voi non prendetevela; questi sono i momenti nei quali ha più bisogno di complimenti e di sostegno. Se anche voi vi sentite nervosi cercate di non farglielo vedere.

Uno dei trucchi che usavo quando cercavo di smettere di fumare con il "Metodo della Forza di Volontà" era fare una scenata, sperando che mia moglie o gli amici mi dicessero: "Non sopporto di vederti così infelice. Per carità, fumati una sigaretta!" In questo caso il fumatore non perde la faccia perché non è lui che si è "arreso" ma gli è stato "richiesto". Se l'ex fumatore usa questa strategia non dovete in alcun modo incoraggiarlo. Ditegli invece: "Se questo è ciò che le sigarette ti portano a fare, ringrazia il Cielo che tra breve ne sarai libero. Come sono felice che tu abbia trovato il coraggio e il buon senso di smettere!"

Conclusione: aiutate anche voi a porre fine a questo scandalo

A mio giudizio, fumare è uno scandalo sociale maggiore delle armi nucleari.

Di certo quel che ha permesso alla nostra specie di progredire, quel che è alla base delle civiltà è che siamo in grado di trasmetterci vicendevolmente le nostre conoscenze ed esperienze e di comunicarle alle generazioni successive; anche le forme di vita più semplici hanno bisogno di farlo.

Se le armi, nucleari o di altro genere non esplodono, il problema non sussiste. Le persone favorevoli a questi armamenti continuano a dire, con aria di sufficienza, che "mantengono la pace". Se invece verranno fatte esplodere risolveranno non solo il problema del fumo ma anche tutti gli altri, e un vantaggio per i politici è che non vi sarà più nessuno che potrà dir loro: "Avevate torto" (mi chiedo se questo è il motivo per cui molti di loro appoggiano tali armamenti!).

Comunque, nonostante io sia contrario alle armi nucleari, credo che le decisioni che le riguardano vengano prese in buona fede nella convinzione di poter servire il genere umano. Per il fumo invece si sa qual è la verità. Durante la Seconda Guerra Mondiale si credeva che le sigarette infondessero coraggio e sicurezza; oggi, però, le Autorità sanno che è falso. Guarda all'estero, se ne hai l'occasione, le pubblicità di oggi; non fanno più riferimento al rilassamento o al piacere ma alla qualità del tabacco. Ma perché ci dovrebbe interessare la qualità di un veleno?

Il livello di ipocrisia è incredibile. La nostra società si indigna, e giustamente si preoccupa, per la dipendenza da eroina o altre sostanze, ma rispetto al fumo questi problemi sono bruscolini. Il sessanta per cento della popolazione è o è stato dipendente dalla nicotina e buona parte di loro spende o ha speso una fortuna in sigarette. Ogni anno la vita di decine di migliaia di persone è rovinata dalla dipendenza.

Fumare è, contemporaneamente, una delle cause principali di decesso e una notevole fonte di guadagno per lo Stato: nel 2001 gli introiti derivanti dal tabacco sono stati 8.115 milioni di euro in confronto, per esempio a 805 milioni di euro prodotti dalla vendita di alcolici.

Non è incredibile che le multinazionali del tabacco stampino su ogni confezione di tabacco, ogni pacchetto di sigarette, l'avviso imposto dal Ministero della Salute e che lo Stato spenda una miseria in campagne pubblicitarie contro il fumo enfatizzandone i pericoli per la salute? In questo modo si sono creati una giustificazione sotto il profilo morale, e possono quindi affermare: "Vi abbiamo avvisati. La scelta è vostra". Ma il fumatore ha la stessa libertà di scelta che ha l'eroinomane. Non decide di diventare dipendente, bensì viene attirato nella trappola. Se i fumatori potessero scegliere, gli unici che resterebbero tali sarebbero i giovani che stanno iniziando e che pensano di poter smettere quando vogliono.

Perché questi "doppi standard" di moralità? Perché l'eroinomane può rivolgersi al suo, medico, farsi registrare come tale, avere aiuto, ricevere sostanze sostitutive gratuite, usufruire di varie iniziative e centri di recupero? Prova a registrarti come dipendente dalla nicotina! Non ti vengono certo date dosi di sigarette a prezzi di produzione, anzi, più o meno ogni anno, il prezzo delle sigarette sale, come se i fumatori non avessero già abbastanza problemi.

Se vai dal tuo medico per aiuto ti dirà: "Smettila di fumare, ti ammazza", ma tu lo sai già. Oppure spesso ti suggerirà prodotti che costano una fortuna e che contengono la droga dalla quale stai cercando di liberarti.

Le campagne contro il fumo indirizzate a spaventare il fumatore non lo aiutano a smettere, anzi gli rendono ancor più difficile farlo; fanno scattare la paura che gli aumenta la voglia di fumare. Non impedisce neppure agli adolescenti di cascare nella trappola. I giovani sanno che fumare uccide, ma sanno altrettanto che non moriranno se ne fumano una. Poiché fumare è un'attività così diffusa prima o poi il giovane, sotto la pressione dei suoi coetanei o del lavaggio del cervello o per curiosità, accenderà una sigaretta. E, poiché la troverà disgustosa, molto probabilmente ne diventerà dipendente.

Perché continuiamo a permettere questa vergogna? Perché il nostro governo (inglese, n.d.t.) non allestisce una vera campagna pubblicitaria che dica la verità? Perché non ci dice che la nicotina è una droga e un veleno che uccide, che non ti rilassa e non ti dà sicurezza ma, anzi, ti distrugge mentalmente e che può bastare una sigaretta per farti cascare nella trappola?

Ricordo un episodio de "La macchina del tempo" di H. G. Wells, dove viene descritto un incidente in un lontano futuro, nel quale un uomo cade in un fiume. I suoi compagni si siedono tranquillamente lungo le sponde come una mandria, ignorando le sue urla disperate. Trovo quel brano non solo disumano ma anche preoccupante, e valuto allo stesso modo l'apatia della nostra società verso il problema del fumo.

Continuiamo a permettere alle Multinazionali del Tabacco di sponsorizzare eventi sportivi, continuiamo a vedere uomini politici, di spettacolo e di cultura o del mondo dello sport con sigarette, pipe o sigari in mano. Immagina lo scandalo e l'indignazione che provocherebbe un evento sportivo sponsorizzato dalla mafia, dove i contendenti fossero degli eroinomani o cocainomani ripresi poi, alla fine dell'evento, a iniettarsi o a sniffare la loro dose!

Perché permettiamo che la nostra società costringa i suoi giovani, che prima di iniziare a fumare erano sani ed avevano un'esistenza completa, a pagare una fortuna per il resto della vita per il privilegio di distruggersi fisicamente e mentalmente in un'esistenza di schiavitù, disgusto e malattia?

Forse sei convinto che stia esagerando: non è così. Mio padre aveva poco più di cinquant’anni quando venne ucciso dal fumo; era un uomo forte che forse sarebbe vivo ancor oggi se non avesse fumato. Sono convinto che le sigarette portarono anche me vicinissimo a morire prima di aver compiuto cinquant’anni, anche se la mia morte sarebbe stata probabilmente attribuita a un'emorragia cerebrale piuttosto che al fumo. Ora spendo buona parte della mio tempo in contatto con persone distrutte o quasi dal fumo. E se ci pensi un attimo, ti accorgerai che ne conosci molte anche tu.

Qualcosa sta cambiando nella società: si è formata una palla di neve che spero diventerà, anche con l'aiuto di questo libro, una valanga!

Anche tu puoi aiutare divulgando il messaggio.

Avviso finale

Ora goditi la vita da felice non fumatore. Per esserne sicuro devi solo seguire queste semplici istruzioni.

1. Tieni questo libro a portata di mano. Non perderlo, non prestarlo né dallo via.
2. Se inizi a invidiare un fumatore renditi conto che lui invidia te. Non sei tu la persona alla quale è stato tolto qualcosa, ma lui.
3. Ricorda che non ti piaceva essere un fumatore e questo ti aveva portato a smettere, mentre invece ti piace essere un non fumatore.
4. Ricorda che non c'è mai una sola sigaretta.
5. Non dubitare mai della decisione presa di non fumare mai più. Sai che è giusta.
6. Se hai dei dubbi o vuoi delle informazioni rivolgiti a:

ALLEN CARR'S EASYWAY ITALIA
Via Dante 67, 20092 Cinisello Balsamo, Milano
Tel/Fax: 02 6129 3843 www.easywayitalia.com
E.mail: info@easywayitalia.com

Ora finalmente puoi dire:
FANTASTICO! SONO UN NON FUMATORE!

Sei riuscito a ottenere qualcosa di realmente stupendo. Ogni volta che sento che un fumatore è riuscito a fuggire dalla nave che affonda mi dà un'enorme soddisfazione.

Sarei molto felice di sapere che anche tu sei riuscito a liberarti da questa schiavitù. Quindi, per cortesia, firma la nota qui di seguito, aggiungi i tuoi commenti e inviala a;

Allen Carr
ALLEN CARR'S EASYWAY ITALIA
Via Dante 67
20092 Cinisello Balsamo, Milano
Caro Allen,

FANTASTICO! SONO UN NON FUMATORE!
Firmato

Data

Indirizzo